

Menu na 5. týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 30.1.	Ovsené vločky, čerstvé ovocie, smotanový jogurt	1,7	Zeleninový šalát s farebnou ryžou	x	Krémová cicerová polievka s pažitkou	9	Špaldová vegetariánska pizza s kukuricou	(1), 3, (7)
	zloženie: ovsené vločky, jablká, hrušky, med, citrónová šťava, smotanový jogurt		zloženie: kapusta, mrkva, paprika, cuketa, brokolica, pestrofarebná ryža		zloženie: cicer, cibuľa, cesnak, pažitka, morská soľ, olivový olej, kurkuma, bobkový list, zeleninový vývar		zloženie: špaldová múka / kukuričná múka, droždie, paradajky, bazalka, vajička, kukurica, kravský syr, olivový olej, morská soľ	
Utorok, 31.1.	Jablkovo-mrkvové muffiny s hrozienkami	1,3, 7	Slané špaldové kreky, sezónne ovocie	1, 3, (7)	Zimný zeleninový vývar s ryžovými rezancami	9	Zeleninové ratatouille s cicerom, ryža basmati, sezónny šalát	x
	zloženie: jablko, mrkva, hrozienska, vajička, maslo, prírodný trstinový cukor, ovsené vločky, špaldová múka, morská soľ, vínný kameň, sóda, škorica		zloženie: špaldová múka, vajička, maslo / bezlaktózové maslo, farebný sezam, ovocie		zloženie: mrkva, kaleráb, paštrnák, tekvica, cibuľa, cesnak, morská soľ, zeleninový vývar, olej, ryžové rezance, petržlenová vňať		zloženie: baklažán, cuketa, paprika, brokolica, cibuľa, cesnak, morská soľ, provensálske bylinky, zeleninový vývar, olivový olej, ryža basmati, sezónna zelenina	
Streda, 1.2.	Špaldový chlieb, tvarohová nátierka s pažitkou	1, (7)	Banánový smoothie s kakaom	x	Sezónna polievka s koreňovou zeleninou	9	Hovädzie na spôsob chilli con carne s kukuričnou cestovinou	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, tvaroh / bezlaktózový tvaroh, pažitka, cibuľka, morská soľ		zloženie: banány, ryžové mlieko, med, kakao, citrónová šťava		zloženie: cuketa, mrkva, paštrnák, cesnak, zeleninový vývar, oregáno, olivový olej, červená paprika		Zloženie: hovädzie pierko, biela a červená fazuľa, paradajky, škorica, med, cibuľa, cesnak, morská soľ, bio repkový olej, kukuričná cestovina	
Štvrtok, 2.2.	Cuketové placky, jogurtový dip	1,3, (7)	Kysnutý višňový koláč	1,3, (7)	Brokolicová polievka	9	Fazuľový prívarek s paradajkami, varené zemiaky s vňaťou, sezónny šalát	x
	zloženie: špaldová múka, vajička, cuketa, ovsené vločky, morská soľ, kurkuma, cibuľa, cesnak, jogurt, olivový olej		zloženie: špaldová múka, vajička, maslo / bezlaktózové maslo, droždie, med, višne		zloženie: brokolica, cibuľa, cesnak, zemiaky, morská soľ, kurkuma, olivový olej		zloženie: biela fazuľa, cesnak, cibuľa, rajčiny, zeleninový vývar, zemiaky, petržlenová vňať, sezónna zelenina na šalát	
Piatok, 3.2.	Špaldový chlieb so sardinkovou nátierkou	1, (7)	Hrušková výživa, piškóty	1,3	Paradajková polievka s bazalkou	9	Kuracie s karfiolovou omáčkou, hráškovozemiaková kaša, sezónny šalát	9, (7)
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, sardinky, cibuľa, horčica, morská soľ		zloženie: hrušky, škorica, voda, bio kukuričný škrob, jablká, med, citrónová šťava, celozrnné piškóty		zloženie: čerstvé paradajky, pasírované paradajky, cibuľa, cesnak, olivový olej, čerstvá bazalka, zeleninový vývar, morská soľ		zloženie: kuracie farmárske mäso, karfiol, pórik, cesnak, cibuľa, sladká paprika, kurkuma, morská soľ, olivový olej, hrášok, zemiaky, maslo / bezlaktózové maslo, sezónna zelenina, citrónová šťava	

Zmena menu vyhradená!

ALERGENY

- 1 Obilniny obsahujúce lepok a výrobky z nich
- 2 Kôrovce a výrobky z nich
- 3 Vajcia a výrobky z nich
- 4 Ryby a výrobky z nich
- 5 Arašidy a výrobky z nich
- 6 Sója a výrobky z nej
- 7 Mlieko a výrobky z neho
- 8 Orechy a výrobky z nich

- 9 Zeler a výrobky z nich
- 10 Horčica a výrobky z nej
- 11 Sezamové semienka a výrobky z neho
- 12 Siročitaný – SO₂ (o koncentrácie viac ako 10mg/kg alebo 10mg/l, sušené)
- 13 Vlčí bôb a výrobky z neho
- 14 Mäkkýše a výrobky z nich