

50. týždeň 12.12.-16.12.2016

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka:	A:	Hlavné jedlo:	A:
PO	Ovsené vločky, čerstvé ovocie, smotanový jogurt	1,7	Zeleninový šalát s farebnou ryžou	x	Zeleninový boršč	9	Granadír s restovanom cícerom, uhorkový šalát	x
	zloženie: ovsené vločky, jablká, hrušky, med, citrónová šťava, smotanový jogurt		zloženie: kapusta, mrkva, paprika, cuketa, brokolica, pestrofarebná ryža		zloženie: bio repkový olej, mrkva, petržlen, zeler, cvikla, cibuľa, biela kapusta, paradajky, morská soľ, bobkový list, citrón, kôpor, prírodný trstinový cukor		zloženie: zemiaky, kukuričná cestovina, olivový olej, žltá cibuľa, mletá červená paprika, cícer, šalát: uhorky, citrón, med, voda	
Ut	Špaldový chlieb s brokolicovou nátiarkou	1	Jablková výživa, celozrnné piškóty	1,3	Brokolicová polievka	9	Zeleninové ratattouile, ryža	x
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, brokolica, olivový olej, cesnak		zloženie: jablká, škorica, med, citrónová šťava, špaldová múka, trstinový cukor, vajíčka		zloženie: brokolica, cibuľa, cesnak, zemiaky, morská soľ, kurkuma, olivový olej		Zloženie: karfiol, mrkva, hrášok, pasírované paradajky, cícer, kokosové mlieko, ryžové mlieko, morská soľ, citrónová šťava, olivový olej, ryža	
Str	Jablkovo-mrkvové muffiny s hrozienkami	1,3,(7)	Slané kukuričné kreky, sezónne ovocie	3,(7)	Hrášková polievka	9	Hovädzie na spôsob chilli con carne s kukuričnou cestovinou	9
	zloženie: jablko, mrkva, hrozienska, vajíčka, maslo / bezlaktózové maslo, med, ovsené vločky, špaldová múka, morská soľ, vínny kameň, sóda, škorica		zloženie: kukuričná múka, špaldová múka, vajíčka, maslo / bezlaktózové maslo, farebný sezam		zloženie: hrášok, zemiaky, cibuľa, cesnak, morská soľ, mrkva, olivový olej, zeleninový vývar		Zloženie: hovädzie pierko, biela a červená fazuľa, paradajky, škorica, med, cibuľa, cesnak, morská soľ, bio repkový olej, kukuričná cestovina	
Štv	Cuketové placky, jogurtový dip	1,3,(7)	Kysnutý hruškový koláč so škoricom	1,3,(7)	Jesenný zeleninový vývar s ryžovými rezancami	9	Tekvicový prívarok s kokos. mliekom, vareným bio vajíčkom a zemiaky s petržlenovou vňaťou	3
	zloženie: špaldová múka, vajíčka, cuketa, ovsené vločky, morská soľ, kurkuma, cibuľa, cesnak, jogurt, olivový olej		zloženie: špaldová múka, vajíčka, maslo / bezlaktózové maslo, droždie, med, hrušky, škorica		zloženie: mrkva, kaleráb, pastrnák, tekvica, cibuľa, cesnak, morská soľ, zeleninový vývar, olej, ryžové rezance, petržlenová vňať		zloženie: maslová tekvica, hokkaido, kokosové mlieko, ryžové mlieko, kôpor, morská soľ, voda, bio vajíčka, bezlaktózové maslo, zemiaky, petržlenová vňať	
Pi	Špaldový chlieb so sardinkovou nátiarkou	1,(7)	Ovocné smoothie, celozrnné keksíky	(1,3,)	Kukuricová polievka	9	Kuracie kúsky s mrkvou a hráškom, ryža basmati a sezónny šalát	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, sardinky, cibuľa, horčica, morská soľ		zloženie: sezónne ovocie mix, mäta, uhorky, ryžové mlieko, med, citrónová šťava, keksíky: celozrnná múka, vajíčka, trstinový cukor		zloženie: kukurica, zemiaky, cibuľa, cesnak, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, kurkuma		Zloženie: farmárske kuracie mäso, hrášok, mrkva, cibuľa, ryža basmati, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar, sezónna zelenina, citrón, med	

