

Menu na 51. týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Polievka 2:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 18.12.	Smotanový jogurt/ryžové mlieko, celozrnné cookies	1, 3, (7)	Cestovinový šalát s kuracím mäsom	(1), (7)	Tekvicová s jablkami	9	Brokolicový krém s grilovaným tofu	6, 9	Šošovicový dhal, jazmínová ryža	x
	zloženie: smotanový jogurt / ryžové mlieko, celozrnné keksíky: špaldová múka, trstinový cukor, vajíčka, vínny kameň, sušené ovocie, ryžové mlieko		zloženie: pšeničná/kukurica, cestovina, sezónna zelenina, olivový olej, morská soľ, feta syr, provensálske bylinky, farmárske kuracie mäso		zloženie: cibuľa, olivový olej, cesnak, sezónna tekvica, jablká, zemiaky, soľ, korenie, zeleninový vývar, provensálske bylinky		zloženie: brokolica, cibuľa, zemiaky, cesnak, zeleninový vývar, ryžové mlieko, ryžová smotana, pažitka, olivový olej, mletá červená paprika		zloženie: červená šošovica, cibuľa, cesnak, zázvor, olivový olej, karfiól, mrkva, zemiaky, kurkuma, jazmínová ryža	
Utorok, 19.12.	Mrkvový koláč s tvarohom	1,3, (7)	Zeleninové placky, jogurtový dip	1, (7)	Zeleninový vývar s ryžovými rezancami	9	Cesnačka	9	Špenátový prívarok, varené zemiaky, varené vajíčko	3, 9
	zloženie: jablko, ananás, mrkva, hrozienka, vajíčka, farmárske maslo/ghee maslo, prírodný trstinový cukor, ovsené vločky, špaldová múka, morská soľ, tvaroh/bezlaktózový tvaroh, vínny kameň, sóda, škoric, ryžové mlieko		zloženie: špaldová múka, zemiaky, mrkva, cibuľa, cesnak, olivový olej, kurkuma, jogurt / L-mínus jogurt, kôpor, morská soľ		zloženie: mrkva, paštrnák, tekvica, cibuľa, pór, zemiaky, kurkuma, zeleninový vývar, olivový olej, ryžové rezance		zloženie: olivový olej, cibuľa, cesnak, zemiaky, biele víno, tymián, čierne korenie, petržlenová vňať, morská soľ		zloženie: špenát, cuketa, cibuľa, ryžové mlieko, kokosové mlieko, morská soľ, cesnak, vajíčka, zemiaky, morská soľ	
Streda, 20.12.	FACH chlieb, tuniaková nátierka	1	Kakaový smoothie s banánom a kokosom	x	Karfiolová polievka s pažitkou	9	Polievka z koreňovej zeleniny s jačmennými krúpkami	1, 9	Hovädzie ragú , bylinkový kuskus/bylinkové pšeno	(1), 9
	zloženie: pšeničná BIO múka, kvások, morská soľ, voda, farmárske maslo/ghee maslo, tuniak, horčica, jarná cibuľka, olivový olej		zloženie: kakao, banány, sušený kokos, ryžové mlieko		zloženie: karfiol, zemiaky, ryžové mlieko, zeleninový vývar, čersvá pažitka, cesnak, morská soľ, čierne korenie		zloženie: jačmenné krúčky, paštrnák, mrkva, petržlen, zemiaky, karfiól, zeleninový vývar, olivový olej, petržlenová vňať, soľ		zloženie: hovädzie pierko, mrkva, tekvica, cuketa, cibuľa, olivový olej, zeleninový vývar, citrónová šťava, morská soľ, zemiaky, celozrnný kuskus/pšeno, provensálske bylinky	
Štvrtok, 21.12.	Jemine "kakauko" so škoricovými cookies	1, 3, 8	Jahodová bublanina s pudingom	1,3	Mrkvovo-hrášková polievka	9	Vegetariánsky boršč	9	Sumček v karfiolovo-horčicovej omáčke s kôprom, zemiaková kaša	4, 9, (7)
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, mletá škoric, kokos, kokosový tuk, holandské kakao, špaldová múka, vajcia, trstinový cukor, vínny kameň, ghee maslo, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, vajíčka, trstinový cukor, škoric, med, jahody, vínny kameň, ghee maslo, bio puding, ryžové mlieko		zloženie: mrkva, hrášok, zemiaky, cibuľa, cesnak, zeleninový vývar, bylinky, olivový olej, morská soľ		zloženie: mrkva, zemiaky, zeler stopkový, cvikla, biela kapusta, ryžová smotana, cibuľa, cesnak, soľ, čierne korenie		zloženie: sumček africký, karfiol, kôpor, horčica, cibuľa, morská soľ, cesnak, zemiaky, farmárske maslo/ghee maslo, ryžové mlieko, morská soľ	
Piatok, 22.12.	FACH chlieb, red'kovková nátierka	1,(7)	Vianočné prekvapenie		Krémová fazuľová s mrkvou	9	Špenátová s cicerom	9	Kuracie s hráškom, basmati ryža	9
	zloženie: pšeničná BIO múka, kvások, morská soľ, voda, farmárske maslo/ghee maslo, red'kovka, jarná cibuľka, olivový olej		zloženie: upresníme v priebehu týždňa		zloženie: biela fazuľa, ryžové mlieko, cibuľa, olivový olej, mrkva, zeleninový vývar, pažitka, vínny ocot, citrónová šťava, zemiaky, morská soľ		zloženie: špenát, zemiaky, cícer, kokosové mlieko, cibuľa, cesnak, olivový olej, bylinky, zeleninový vývar, ryžové mlieko, morská soľ, čierne korenie		Zloženie: farmárske kuracie mäso, cuketa, zemiaky, hrášok, cibuľa, ryžové mlieko, cesnak, olivový olej, morská soľ, čierne korenie, basmati ryža	

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 Siričitany – SO₂ (o koncentrácie viac ako 10mg/kg alebo 10mg/l, sušené ovocie, ovocné konzervy, výrobky zo zemiakov)*
- 13 Vlčí bôb a výrobky z neho*
- 14 Mäkkýše a výrobky z nich*

