

Menu na 49. týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Polievka 2:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Po, 4.12.	Kukurličná kaša s ovocím	x	Zeleninová omeleta	3, 9	Brokolica polievka	9	Hlivový guláš	9	Fazuľový prívarek, varené vajičko, varené zemiaky	3,9
	zloženie: kukuričná kaša, ryžové mlieko, sezónne ovocie		zloženie: zemiaky, cuketa, paradajky, cibuľa, vajička, ryžové mlieko, ghee maslo, soľ, olivový olej		zloženie: brokolica, zemiaky, cibuľa, cesnak, soľ, čierne korenie, ryžové mlieko, olivový olej		Zloženie: olivový olej, cibuľa, hľiva, mrkva, zemiaky, majoránka, zeleninový vývar, morská soľ		zloženie: biela fazuľa, ryžové mlieko, kokosové mlieko, cibuľa, cesnak, olivový olej, morská soľ, vajička, zemiaky, ghee maslo, petržlenová vňať	
Ut, 5.12.	Ovocné koláč s drobným ovocím	1,3	Zeleninové placky, jogurtový dip	1, (7)	Hrástková so zeleninou	9	Cviklová s pšenom	9	Tekvicovo-karfiolové ragú, jazmínová ryža	9
	zloženie: špaldová múka, vajička, ryžové mlieko, vínny kameň, prírodný trstinový cukor, drobné ovocie, olivový olej		zloženie: špaldová múka, zemiaky, mrkva, cibuľa, cesnak, olivový olej, kurkuma, jogurt / L-mínus jogurt, kôpor, morská soľ		zloženie: bio repkový olej, mrkva, petržlen, petržlenová vňať, šošovica, hrach, pohánka, cibuľa, pór, zeler, ryžové rezance		zloženie: cvikla, zemiaky, zeleninový vývar, tymián, morská soľ, pšeno, cesnak, cibuľa		zloženie: tekvica, karfiol, cuketa, kokosové mlieko, cibuľa, cesnak, majoránka, olivový olej, jazmínová ryža, morská soľ	
St, 6.12.	Domáci špaldový chlieb, bryndzová nátierka	1,7	Ovocný smoothie s ovsenými vločkami	1	Zemiaková krémová	9	Tekvicová s pečeným tofu	6, 9	Hovädzie na spôsob sviečkovej, špaldové/ryžové halušky	(1), 9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, bryndza, maslo/ghee maslo, cibuľa		zloženie: jablká, hrušky, citrónová šťava, ryžové mlieko, med, ovsené vločky, škorica		zloženie: zemiaky, ryžové mlieko, bylinky, cesnak, olivový olej, soľ, čierne korenie		zloženie: tekvica, zemiaky, cibuľa, cesnak, soľ, čierne korenie, smotana, tymián, zeleninový vývar		zloženie: hovädzie mäso, olivový olej, cibuľa, koreňová zelenina, klinčeky, muškátový oriešok, zeleninový vývar, špaldová/ryžová múka	
Št, 7.12.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8	Jablkový koláč	1, 3	Zeleninový vývar s vajičkom	3, 9	Špenátová polievka s opraženými mandľami	8, 9	Sumček na kari, špaldová/kukurličná cestovina	(1), 4, 9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, vajička, trstinový cukor, škorica, med, jablká, vínny kameň, ghee maslo		zloženie: mrkva, paštrnák, pažitka, zemiaky, cibuľa, cesnak, soľ, čierne korenie, muškátový oriešok, vajička		zloženie: špenát, ryžové mlieko, cibuľa, cesnak, soľ, čierne korenie, zemiaky, mandle		zloženie: sumček africký, cibuľa, ryžové mlieko, mrkva, cuketa, brokolica, morská soľ, olivový olej, zemiaky, špaldová/kukurličná cestovina	
Pi, 8.12.	Domáci špaldový chlieb s vajičkovou nátierkou	1,3, 10 (7)	Hrušková výživa, celozrnné keksíky	1, 3	Cuketová polievka s kôprom	9	Kapustová so slivkami	9	Kuracie "hawai", basmati ryža	(1), 9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, vajička, horčica, maslo / L-mínus maslo, morská soľ		zloženie: hrušky, mletá škorica, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné pšikoty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajička		zloženie: cuketa, zemiaky, kurkuma, cibuľa, soľ, cesnak, čierne korenie		Zloženie: kyslá kapusta, zemiaky, cibuľa, cesnak, morská soľ, čierne korenie, drvená rasca, sušené slivky, petržlenová vňať, zeleninový vývar, olivový olej		zloženie: farmárske kuracie prsia, ananás, pór, pkukurica, cesnak, čerstvé bylinky, soľ, čierne korenie, olivový olej, basmati ryža	

K hlavným jedlám podávame 3-4x týždenne čerstvý zeleninový šalát.

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 koncentrácii 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*

