

Menu na 21. týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 22.5.	Smotanový jogurt, celozrnné keksíky	1, 3, (7)	Pečená zeleninová omeleta	3,(7)	Paradajkovo-mrkvová polievka so sezamom	9,1 1	Granadír s cicerom, uhorkový šalát	x
	zloženie: smotanový jogurt / ryžové mlieko, celozrnné keksíky: špaldová múka, trstinový cukor, vajíčka		zloženie: zemiaky, cuketa, vajíčka, paradajky, pórik, morská soľ, olivový olej		zloženie: paradajkový pretlak, mrkva, vývar, cesnak, provensálske bylinky, sezam,		zloženie: zemiaky, kukuričná cestovina, olivový olej, žltá cibuľa, mletá červená paprika, cicer, uhorky, citrón, med, voda	
Utorok, 23.5.	Jablko-mrkvové muffiny s hrozienkami	1,3, 7	Zeleninové placky, jogurtový dip	1, (7)	Cuketový krém s bazalkou	9	Zeleninové rizoto so syrom	(7), 9
	zloženie: jablko, mrkva, hrozienka, vajíčka, maslo, prírodný trstinový cukor, ovsené vločky, špaldová múka, morská soľ, vínny kameň, sóda, škoric		zloženie: špaldová múka, zemiaky, mrkva, cibuľa, cesnak, olivový olej, kurkuma, jogurt / L-mínus jogurt, kôpor, morská soľ		zloženie: cuketa, zemiaky, ryžové mlieko, soľ, čierne korenie, muškátový oriešok, bazalka		zloženie: ryža, mrkva, hrášok, kukurica, brokolica, cibuľa, cesnak, olivový olej, morská soľ, tvrdý kravský syr, kurací vývar	
Streda, 24.5	Špaldový chlieb, nátierka z grilovanej zeleniny	1	Kakaový smoothie s banánom a kokosom	x	Cícerová polievka so špenátom	9	Hovädzie s cuketou a kôprovou omáčkou, špaldová knedla/pšeno	(1), 9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, ghee maslo, baklažán, cuketa, paprika, mrkva, cibuľa, olivový olej		zloženie: kakao, banány, sušený kokos, ryžové mlieko, med		zloženie: cibuľa, olivový olej, cesnak, cicer, zemiaky, špenát, soľ, korenie, vývar, mletá červená paprika,		zloženie: hovädzie pierko, cuketa, ryžové mlieko, kôpor, červená cibuľa, olivový olej, zeleninový vývar, citróny, špaldová múka, vajcia, droždie	
Štvrtok, 25.5	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8	Kysnutý jablkový koláč	1,3	Zeleninový vývar s ryžovými rezancami	9	Pečené lososové karbonátky, zemiakové pyré	(7),9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, vajíčka, trstinový cukor, škoric, med, jablká, ghee maslo		zloženie: mrkva, paštrnák, cuketa, cibuľa, baklažán, zemiaky, kurkuma, zeleninový vývar, olivový olej		Zloženie: losos, mrkva, cibuľa, cesnak, bio vajíčka, mix bezlepkových múk (ryžová, kukuričná), morská soľ, mletá rasca, ryžové mlieko, maslo / bezlaktózové maslo, zemiaky	
Piatok, 26.5.	Špaldový chlieb s vajíčkovou nátierkou	1, 3,(7)	Mrkvová výživa s ananásom, celozrnné piškoty	1,3	Karfiolová polievka s pažitkou	9	Kuracie s omáčkou z pečenej papriky, pečené zemiaky	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, vajíčka, horčica, maslo / L-mínus maslo, morská soľ		zloženie: mrkva, ananás, mletá škoric, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškoty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: cibuľa, olivový olej, karfiol, zeleninový vývar, pažitka, citrónová šťava, zemiaky, morská soľ		Zloženie: farmárske kuracie mäso, farebná paprika, olivový olej, soľ, čierne korenie, kokosové mlieko, ryžové mlieko, zemiaky, kurkuma	

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*

