

Menu na 30.týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 24.7.	Smotanový jogurt s ovocím / ryžové mlieko a celozrnné cookies	1, 3, (7)	Cestovinový šalát s kuracím mäsom	(1), 9	Kalerábovo-mrkvová polievka	9,	Cestoviny s brokolicou a cicerom	(1), 9
	zloženie: smotanový jogurt / ryžové mlieko, sezónne ovocie, celozrnné cookies: špaldová múka, trstinový cukor, vajíčka		zloženie: celozrnná / kukuričná cestovina, farmárske kuracie mäso, cuketa, paradajky, cibuľa, ghee maslo, soľ, olivový olej		zloženie: mrkva, kaleráb, ryžové mlieko, olivový olej, cibuľa, cesnak, kurkuma, morská soľ, zeleninový vývar		zloženie: kukuričné / celozrnné cestoviny, brokolica, ryžové mlieko, cicer, zeleninový vývar, soľ, čierne korenie.	
Utorok, 25.7.	Ovocné muffiny s drobným ovocím	1,3	Zeleninová nátierka, paleo chlieb	3,11	Sezónny zeleninový vývar	9,	Dusená zelenina, zemiaková kaša	9
	zloženie: špaldová múka, vajíčka, ryžové mlieko, vínný kameň, prírodný trstinový cukor, drobné ovocie, olivový olej		zloženie: mrkva, cuketa, olivový olej, morská soľ chlieb: tekvicove, sezamove, slnečnicové semienka, vajíčka, cibuľka, cuketa, morská soľ, olivový olej		Zloženie: pór, paštrnák, zemiak, cibuľa, cesnak, brokolica, patizón, morská soľ, kurkuma, zeleninový vývar, bio repkový olej		Zloženie: cuketa, paradajky, paprika, morská soľ, zeleninový vývar, olivový olej, zemiaky, ryžové mlieko, ghee maslo	
Streda, 26.7.	Domáci špaldový chlieb, bryndzová nátierka/tofu nátierka	1,6,7	Ovocný smoothie s ovsenými vločkami	1	Zelerový krém	9	Chilli con carne, basmati ryža	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, bryndza, maslo/ghee maslo, cibuľa		zloženie: sezónne ovocie, citrónová šťava, ryžové mlieko, med, ovsené vločky, škorica		zloženie: zeler, mladý zeler, ryžové mlieko, kokosové mlieko, morská soľ, zeleninový vývar		Zloženie: mleté farmárske hovädzie mäso, fazuľa, pasírované paradajky, cibuľa, olivový olej, bio repkový olej, tymián, morská soľ, zeleninový vývar, trstinový cukor, basmati ryža	
Štvrtok, 27.7.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8, 12	Koláč s nektarinkami	1,3	Provensálska polievka	9	Tekvicový prívarok, varené vajíčka, varené zemiaky	3,9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, vajíčka, trstinový cukor, škorica, med, nektarinky, ghee maslo		zloženie: pór, cibuľa, cesnak, mrkva, cuketa, provensálske bylinky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar		zloženie: tekvica, cibuľa, ryžové mlieko, kokosové mlieko, morská soľ, cesnak, vajíčka, zemiaky, maslo ghee, morská soľ	
Piatok, 28.7.	Domáci špaldový chlieb s tuniakovou nátierkou	1,3,4, 10	Hrušková výživa, celozrnné keksíky	1,3	Kukuricová polievka s pórnikom	9	Kuracie s hráškom, jazmínová ryža	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, tuniak, vajíčka, horčica, maslo / L-mínus maslo, morská soľ		zloženie: hrušky, mletá škorica, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné pšičky: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: kukurica, bio repkový olej, pór, stonkový zeler, zemiaky, zeleninový vývar, morská soľ, petržlenová vňať		Zloženie: farmárske kuracie mäso, hrášok, zemiak, cibuľa, cesnak, olivový olej, soľ, čierne korenie, jazmínová 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 semenka 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*

