

Menu na 7. týždeň 2018

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo / slané, alternatíva:	A:
Pondelok, 12.2.	Ovsené vločky, čerstvé ovocie, smotanový jogurt	1,7	Zeleninová nátierka, zeleninové sticks	x	Paradajková s ovsenými vločkami	(1),9	Zeleninové rizoto so syrom	(7),9
	zloženie: ovsené vločky, jablká, hrušky, med, citrónová šťava, smotanový jogurt		zloženie: mrkva, cuketa, tekvica, olivový olej, morská soľ, uhorky,		zloženie: pasírované paradajky, čerstvé paradajky, bazalka, morská soľ, prírodný trstinový cukor, olivový olej, ovsené vločky		Zloženie: brokolica, mrkva, hrášok, morská soľ, citrónová šťava, olivový olej, ryža, majoránka, cesnak zeleninový vývar, tvrdý syr	
Utorok, 13.2.	Slané kukuričné krekry, cicerový dip	1,3, (7)	Cuketové placky, jogurtový dip	1,3	Karfiolová so zeleninou	9	Granadír s restovaným cicerom	x
	zloženie: špaldová múka, vinný kmeň, kurkuma, morská soľ, vajíčka, maslo / bezlaktóзовé maslo, farebný sezam, cícer, citrónová šťava, tahini pasta, olivový olej		zloženie: špaldová múka, vajíčka, cuketa, ovsené vločky, morská soľ, kurkuma, cibuľa, cesnak, jogurt, olivový olej		zloženie: karfiol, mrkva, pastrnák, cibuľa, cesnak, zemiaky, morská soľ, kurkuma, olivový olej		zloženie: zemiaky, kukuričná cestovina, olivový olej, žltá cibuľa, mletá červená paprika, cícer	
Streda, 14.2.	Kváskový chlieb, nátierka z červenej šošovice s paradajkami	1,(7)	Ovocné smoothie	3, (7)	Mrkvová so zemiakmi	9	Hovädzie na fazuľkových luskoch, pšeničný bulgur/quinoa	(1),9
	zloženie: pšeničná bio múka, kvások, morská soľ, voda, červená šošovica, paradajky, cesnak, farmárske maslo/ghee maslo		zloženie: sezónne ovocie mix, mäta, uhorky, ryžové mlieko, med, citrónová šťava, keksíky: celozrnná múka, vajíčka, trstinový cukor		zloženie: mrkva, zemiaky, cibuľa, cesnak, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar, petržlenová vňať		Zloženie: hovädzie pierko, fazuľkové lusky, cuketa, zemiaky, cibuľa, cesnak, morská soľ, bio repkový olej, pšeničný bulgur/quinoa,	
Štvrtok, 15.2.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	(1),8	Kysnutý hruškový koláč so škoricou	1,3, (7)	Šajtlava	9	Sumček v paradajkovej omáčke s cuketou, pšeničná/kukuričná cestovina	(1),4, 9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		zloženie: špaldová múka, vajíčka, maslo / bezlaktóзовé maslo, droždie, med, hrušky, škoric		zloženie: mrkva, zeler, pastrnák, biela kapusta, cibuľa, cesnak, morská soľ, majoránka, zeleninový vývar, olej		zloženie: sumček africký, cibuľa, mrkva, cuketa, čerstvé paradajky, pasírované paradajky, morská soľ, olivový olej, zemiaky, petržlenová vňať, pšeničná/kukuričná cestovina	
Piatok, 16.2.	Kváskový chlieb, vajíčko-špenátová nátierka	1,3,(7),10	Mrkvovo-broskyňová výživa, celozrnné keksíky	1,3	Hráškový krém	9	Kuracie kúsky s pórom a kukuricom, zemiaková kaša	(7),9
	zloženie: pšeničná bio múka, kvások, morská soľ, voda, farmárske vajcia, baby špenát, jarná cibuľka, farmárske maslo/ghee maslo, horčica		zloženie: mrkva, broskyne, mletá škoric, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné pšičky: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: hrášok, zemiaky, cibuľa, cesnak, olivový olej, morská soľ, ryžové mlieko, mäta, zeleninový vývar, kurkuma		Zloženie: farmárske kuracie mäso, pór, kukurica, cibuľa, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar, zemiaky, farmárske/ghee maslo, farmárske/ryžové mlieko	

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*

