

Menu na 16. týždeň 2018

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 16.4.	Čoko-puding	(7)	Pečená zeleninová omeleta	3,(7)	Hrástková so zeleninou	1,9	Tekvicový prívarok, varené zemiaky, varené vajíčko	3,9
	zloženie: bio čokoládový puding, ryžové mlieko, trstinový cukor, sezónne ovocie		zloženie: zemiaky, cuketa, vajíčka, paradajky, pórik, morská soľ, olivový olej		zloženie: pohánka, hrach žltý, červená šošovica, cibuľa, cesnak, zemiaky, mrkva, petržlen, kaleráb, zeleninový vývar, olivový olej, morská soľ		zloženie: tekvica, zemiaky, ryžové mlieko, kokosové mlieko, bobkový list, morská soľ, zeleninový vývar, ryžové mlieko, soľ, farmárske vajcia	
Utorok, 17.4.	Domáci perník s džemom	1,3	Zeleninové sticks, cicerová nátierka	11	Cuketovo-zemiaková polievka s medvedím cesnakom	9	Cestoviny s tuniakom, olivami a paradajkami	(1),4, (6),9
	zloženie: špaldová múka, vajíčka, ryžové mlieko, vínný kameň, škorica mletá, klinček mletý, aníz mletý, badián, prírodný trstinový cukor, sezónny džem, čokoládová poleva, olivový olej		zloženie: mrkva, uhorka, zeler stopkový, cícer, soľ, tahini, citrónová šťava, olivový olej		zloženie: cibuľa, cuketa, zemiaky, olivový olej, morská soľ, pažitka, zeleninový vývar, medvedí cesnak		zloženie: celozrnné / kukuričné cestoviny, tuniak, prírodný trstinový cukor, rajčiny, olivy, tuniak, zemiaky, zeleninový vývar, ryžové mlieko, soľ	
Streda, 18.4	Špaldový chlieb, papriková nátierka	1	Smoothie s mangom, banánom a kokosom	x	Zeleninový vývar s ryžovými rezancami	9	Hovädzie s mrkvovou omáčkou, bylinkový kuskus/pšeno	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, ghee maslo, paprika, olivový olej		zloženie: mango, banány, sušený kokos, ryžové mlieko, med		zloženie: mrkva, kaleráb, paštrnák, tekvica, cibuľa, cesnak, morská soľ, zeleninový vývar, olej, ryžové rezance, petržlenová vňať		zloženie: hovädzie mäso, olivový olej, cibuľa, mrkva, zemiaky, muškátový oriešok, zeleninový vývar, kuskus/pšeno, provensálske bylinky, petržlenová vňať	
Štvrtok, 19.4.	Mliečna ryža s kokosom a hrozienkami	x	Jablkový závin	1,3	Mrkvovo-zemiaková s bylinkami	9	Zeleninové rizoto so syrom	(7)
	zloženie: guľatozrnná ryža, ryžové mlieko, kokosové mlieko, vanilkový lusk, kokos, trstinový cukor		Zloženie: špaldová múka, vajíčka, trstinový cukor, škorica, med, jablká, olivový olej, ghee maslo, droždie		zloženie: mrkva, zemiaky, cibuľa, olivový olej, čerstvé bylinky, morská soľ, kurkuma, zeleninový vývar		zloženie: guľatozrnná ryža, mrkva, hrášok, kukurica, brokolica, cibuľa, cesnak, olivový olej, morská soľ, tvrdý kravský syr, zeleninový/kurací vývar	
Piatok, 20.4.	Špaldový chlieb s tuniakovou nátierkou	1, 3,(7)	Mrkvovo-ananásová šťava, celozrnné piškoty	1,3	Špenátová polievka	9	Kuracie v horčicovej omáčke s jarnou cibuľkou, zemiaková kaša	(7),9, 10
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, tuniak, jarná cibuľka, horčica, maslo / L-mínus maslo, morská soľ		zloženie: mrkva, ananás, celozrnné piškoty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: špenát, cibuľa, ryžové mlieko, kokosové mlieko, morská soľ, cesnak, zemiaky, maslo ghee, morská soľ		Zloženie: farmárske kuracie mäso, horčica, jarná cibuľka, zemiaky, ryžové mlieko, cibuľa, cesnak, olivový olej, soľ, čierne korenie, farmárske maslo/ghee maslo, morská soľ	

Zmena menu vyhradená!

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

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*

