

Menu na 42. týždeň 2018

| Deň | Desiata: | A: | Olovrant: | A: | Polievka 1: | A: | Hlavné jedlo: | A: |
|-------------------------|---|-----------------|--|--------------|--|-----------|--|----------------|
| Pondelok, 15.10. | Vanilkový puding | 7 | Zeleninový šalát s balkánskym syrom | 7 | Kalerábovo-mrkvová polievka | 9, | Zapekané cestoviny s brokolicou a kukuricou | (1),3,9 |
| | zloženie: farmárske mlieko/ryžové mlieko, bio vanilkový puding, vanilkový lusk, trstinový cukor | | zloženie: mrkva, uhorky, paradajky, paprika, balkánsky syr, oregano, olivový olej, morská soľ, citrónová šťava | | zloženie: mrkva, kaleráb, ryžové mlieko, olivový olej, cibuľa, cesnak, kurkuma, morská soľ, zeleninový vývar | | zloženie: kukuričné / celozrnné cestoviny, brokolica, ryžové mlieko, kukurica farmárske vajcia, zeleninový vývar, soľ, čierne korenie, | |
| Utorok, 16.10. | Banánový chlebík | 1,3 | Zeleninová nátierka, paleo chlieb | 3,11 | Sezónny zeleninový vývar | 9 | Biela ryba s omáčkou z pečenej papriky, pečené zemiaky | 4,9 |
| | zloženie: špaldová múka, vajíčka, ryžové mlieko, vínny kameň, prírodný trstinový cukor, drobné ovocie, olivový olej | | zloženie: mrkva, cuketa, olivový olej, morská soľ chlieb: tekvicove, sezamove, slnečnicové semenka, vajíčka, cibuľka, cuketa, morská soľ, olivový olej | | Zloženie: pór, paštrnák, zemiak, cibuľa, cesnak, brokolica, patizón, morská soľ, kurkuma, zeleninový vývar, bio repkový olej | | zloženie: aljašská treska/morský vlk, farebná paprika, cesnak, cibuľa, morská soľ, kurkuma, citrónová šťava, olivový olej, zemiaky, kôpor | |
| Streda, 17.10. | Domáci špaldový chlieb, bryndzová nátierka/tofu nátierka | 1,6,7 | Ovocný smoothie s ovsenými vločkami | 1 | Zelerový krém | 9 | Hovädzie s hrozňovou omáčkou, špaldové halušky/pšeno | 1,9 |
| | 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: farmárske hovädzie mäso, biele/červené hrozno, hrozienka, cibuľa, olivový olej, tymián, morská soľ, zeleninový vývar, trstinový cukor, špaldová múka/pšeno | |
| Štvrtok, 18.10. | Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko | 1,8,12 | Kysnuté slivkové buchty | 1,3,7 | 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, droždie, farmárske mlieko, vajcia, trstinový cukor, škorica, slivkový lekvár | | zloženie: pórík, 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, 19.10. | Domáci špaldový chlieb s tuniakovou nátierkou | 1,3,4,10 | Hrušková výživa, celozrnné keksíky | 1,3 | Kukuricová polievka s póríkom | 9 | Kuracie s mrkvou a 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 piškoty: 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, mrkva, 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 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*

