

Menu na 46. týždeň 2018

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 12.11.	Ovsená kaša so škoricom	1	Cestovinový šalát s avokádom	(1)	Paradajková polievka s bazalkou	9	Jačmenné krúčky s kyslou kapustou	1,6
	zloženie: ovsené vločky, ryžové mlieko, trstinový cukor, mletá škorica, hrozienka		zloženie: celozrnná/kukuričná cestovina, avokádo, cuketa, paradajky, cibuľa, ghee maslo, soľ, olivový olej		Zloženie: čerstvé paradajky, pasírované paradajky, bazalka, cibuľa, cesnak, olivový olej, morská soľ, čierne korenie, trstinový cukor		zloženie: jačmenné krúčky, farmárska kyslá kapusta, údené tofu, cesnak, kôpor, morská soľ, olivový olej	
Utorok, 13.11.	Ovocný koláč s drobným ovocím	1,3	Zeleninové hranolky, jogurtový dip	7	Fazuľová polievka so zemiakmi na kyslo	9	Granadír s cícerom	(1)
	zloženie: špaldová múka, vajíčka, ryžové mlieko, vínny kameň, prírodný trstinový cukor, drobné ovocie, olivový olej		zloženie: bataty, mrlva, cuketa, zemiaky, kurkuma, morská soľ, olivový olej, farmársky jogurt, pažitka		zloženie: biela fazuľa, zemiaky, cibuľa, jablčný ocot, ryžové mlieko, kurkuma, zeleninový vývar, morská soľ, petržlenová vňať, tymián, bobkový list, čierne korenie		zloženie: zemiaky, kukuričná/celozrnná cestovina, olivový olej, žltá cibuľa, mletá červená paprika, cícer, uhorky, citrón, med, voda	
Streda, 14.11.	Špaldový chlieb, tekvicová nátierka s hruškami	1	Ovocný smoothie s ovsenými vločkami	1	Jesenná minestrone	9	Hovädzia fašírka, zemiaková kaša	1,3,7,9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, tekvica, hrušky, olivový olej, kurkuma		zloženie: jablká, hrušky, citrónová šťava, ryžové mlieko, med, ovsené vločky, škorica		zloženie: mrkva, paštrnák, cibuľa, citrónová šťava, cesnak, pasírované paradajky, tekvica, tymián, olivový olej, zeleninový vývar		zloženie: hovädzie pierko, sezónna zelenina, cibuľa, cesnak, majoránka, strúhanka/kukuričná strúhanka, farmárske vajcia, zeleninový vývar, zemiaky, farmárske maslo/ghee maslo, farmárske mlieko/ryžové mlieko, olivový olej	
Štvrtok,	Mliečna ryža	8	Kysnutý slivkový koláč	1,3	Hráškový krém s mrkvou	9	Rybacie ragú, pečené zemiaky	4
	zloženie: guľatotrnná ryža, ryžové mlieko, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk		Zloženie: špaldová múka, vajíčka, trstinový cukor, škorica, med, slivky, ghee maslo		zloženie: cibuľa, hrášok, mrkva, zemiaky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, ryžové mlieko		zloženie: tuniak žltoplutvý, mrkva, hrášok, kukurica, brokolica, cibuľa, cesnak, olivový olej, morská soľ, zemiaky, kurkuma	
Piatok, 16.11.	Špaldový chlieb s tuniakovou nátierkou	1,4	Hrušková výživa, celozrnné keksíky	1,3	Polievka z grilovanej zeleniny	9	Kuracie kúsky s brokolicovou omáčkou, ryža basmati	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, tuniak, cibuľa, horčica, maslo / L-mínus maslo, morská soľ		zloženie: hrušky, mletá škorica, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné pšičky: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: paprika, paradajky, cuketa, baklažán, mrkva, cesnak, cibuľa, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar		Zloženie: farmárske kuracie mäso, cibuľa, brokolica, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar, basmati 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

