

Menu na 45.týždeň

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 5.11.	Čokoládový puding	7	Cestovinový šalát so zeleninou a fetou	1,7	Zemiaková s kôprom	9	Zeleninové rizoto	7,9
	zloženie: bio čokoládový puding, farmárske mlieko, trstinový cukor		zloženie: pšeničné cestoviny, kukurica, paprika, paradajky, feta syr, čerstvé bylinky, olivový olej, soľ		zloženie: cibuľa, zemiaky, petržlenová vňat, morská soľ, čierne korenie, zeleninový vývar, kôpor		zloženie: guľatozrná ryža, mrkva, hrášok, tekvica, kukurica, olivový olej, tvrdý syr, majoránka, morská soľ	
Utorok, 6.11.	Kokosový koláč s ovocím	1,3	Zeleninová omeleta	3	Tekvicovo - batátova polievka	9	Zeleninové ragú, pečené zemiaky	9
	zloženie: špaldová múka, strúhaný kokos, banány, jablká, hrušky, trstinový cukor, vínny kameň, vajička, kokosový tuk, ghee maslo		zloženie: mrkva, cuketa, zemiaky, majoránka, olivový olej, ryžové mlieko, vajička, cibuľka, morská soľ, olivový olej		zloženie: tekvica, bataty, cibuľa, olivový olej, zeleninový vývar, muškátový oriešok, petržlenová vňat, tymián, morská soľ		zloženie: brokolica, tekvica, hrášok, mrkva, kokosové mlieko, olivový olej, rímska rasca, morská soľ, zemiaky	
Streda, 7.11.	Špaldový chlieb, bryndzová nátierka	1,(7)	Ovocný smoothie s ovsenými vločkami	1	Kelová polievka s koreňovou zeleninou	9	Hovädzie trhané, jazmínová ryža	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, bryndza, maslo/ghee maslo, jarná cibuľka, mletá červená paprika, morská soľ		zloženie: banány, mrkva, grepová šťava, ovsené vločky, med		zloženie: žltá cibuľa, mrkva, petržlen, paštrnák, kel, cesnak, zeleninový vývar, morská soľ, olivový olej		zloženie: hovädzie pierko, cibuľa, cesnak, pasírované paradajky, paprika, morská soľ, koriander, provensálske bylinky, zeleninový vývar, jazmínová ryža	
Štvrtok, 8.11.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8	Domáci perník s jahodami	1,3,(7)	Krémová cicerová polievka s pažitkou	9	Tuniakové kúsky s kukuricou a pórnikom, pšeničné/kukuričné cestoviny	1,4
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		zloženie: špaldová múka, kakao, prírodný trstinový cukor, vínny kameň, vajička, perníkové korenie, sóda, maslo / bezlaktózové maslo, med, ryžové mlieko, jahody, čokoláda		zloženie: cicer, cibuľa, cesnak, pažitka, morská soľ, olivový olej, kurkuma, bobkový list, zeleninový vývar		Zloženie: tuniak žltoplutvý, kukurica, pór, zemiaky, kôpor, cibuľa, cesnak, morská soľ, zeleninový vývar, olivový olej, mletá červená paprika, pšeničná/kukuričná cestovina	
Piatok, 9.11.	Špaldový chlieb, vajíčková nátierka	1,3,10	Marhuľovo-mrkvová výživa, celozrnné keksíky	1,3	Mrkvová polievka s feniklom	9	Kurací paprikáš, jazmínová ryža	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, olivový olej, voda, vajička, mladá cibuľka, cesnak, ghee maslo, provensálske bylinky, horčica		zloženie: marhule, mrkva, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškoty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajička		zloženie: mrkva, fenikel, cibuľa, olivový olej, koriander, morská soľ, kurkuma, zeleninový vývar		Zloženie: farmárske kuracie mäso, ryžové mlieko, cuketa, farebná paprika, cibuľa, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar, 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*