

Menu na 12. týždeň 2017								
Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 19.3.	Smotanový jogurt/ryžové mlieko, ovsené vločky, sezónne ovocie	1,7	Cestovinový šalát so zeleninou	(1),(7)	Tekvicová s jablkami	9	Granadír s restovaným cicerom	x
			zloženie: pšeničná/kukuričná cestovina, sezónna zelenina, olivový olej, morská soľ, feta syr, provensálske bylinky		zloženie: cibuľa, olivový olej, cesnak, sezónna tekvica, jablká, zemiaky, soľ, korenie, zeleninový vývar, provensálske bylinky		zloženie: zemiaky, kukuričná cestovina, olivový olej, žltá cibuľa, mletá červená paprika, cicer	
Utorok, 20.3.	Mrkvový koláč s tvarohom	1,3, (7)	Zeleninové placky, jogurtový dip	1, (7)	Karfiolová polievka s pažitkou	9	Tekvicový prívarok, varené zemiaky, varené vajíčko	3,9
	zloženie: jablko, ananás, mrkva, hroziarka, vajíčka, farmárske maslo/ghee maslo, prírodný trstinový cukor, ovsené vločky, špaldová múka, morská soľ, tvaroh/bezlaktózový tvaroh, vínny kameň, sóda, škoricica, ryžové mlieko		zloženie: špaldová múka, zemiaky, mrkva, cibuľa, cesnak, olivový olej, kurkuma, jogurt / L-mínus jogurt, kôpor, morská soľ		zloženie: karfiol, zemiaky, ryžové mlieko, zeleninový vývar, čersvá pažitka, cesnak, morská soľ, čierne korenie		zloženie: tekvica, cuketa, cibuľa, ryžové mlieko, kokosové mlieko, morská soľ, cesnak, vajíčka, zemiaky, morská soľ	
Streda, 21.3.	FACH chlieb, brokolícová nátierka	1	Smoothie s banánom a kokosom	x	Mäsový vývar s ryžovými rezancami	9	Hovädzie ragú , bylinkový kuskus/bylinkové pšeno	(1), 9
	zloženie: pšeničná BIO múka, kvások, morská soľ, voda, farmárske maslo/ghee maslo, brokolica, cesnak, jarná cibuľka, olivový olej		zloženie: banány, sušený kokos, ryžové mlieko		zloženie: kuracie mäso, mrkva, paštrnák, tekvica, cibuľa, pór, zemiaky, kurkuma, olivový olej, ryžové rezance		zloženie: hovädzie pierko, mrkva, tekvica, cuketa, cibuľa, olivový olej, zeleninový vývar, citrónová šťava, morská soľ, zemiaky, celozrnný kuskus/pšeno, provensálske bylinky	
Štvrtok, 22.3.	Jemine "kakauko" so škoricovými cookies	1, 3, 8	Jahodová bublanina s pudingom	1,3	Mrkvovo-hrášková polievka	9	Sumček v karfiolovo-horčicovej omáčke s kôprom, zemiaková kaša	4,9, (7), 10
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, mletá škoricica, kokos, kokosový tuk, holandské kakao, špaldová múka, vajcia, trstinový cukor, vínny kameň, ghee maslo, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, vajíčka, trstinový cukor, škoricica, med, jahody, vínny kameň, ghee maslo, bio puding, ryžové mlieko		zloženie: mrkva, hrášok, zemiaky, cibuľa, cesnak, zeleninový vývar, bylinky, olivový olej, morská soľ		zloženie: sumček africký, karfiol, kôpor, horčica, cibuľa, morská soľ, cesnak, zemiaky, farmárske maslo/ghee maslo, ryžové mlieko, morská soľ	
Piatok, 23.3.	FACH chlieb, reďkovková nátierka	1,(7)	Mrkvovo-ananášová šťava		Krémová fazuľová so zeleninou	9	Kuracie s brokolícou, basmati ryža	9
	zloženie: pšeničná BIO múka, kvások, morská soľ, voda, farmárske maslo/ghee maslo, reďkovka, jarná cibuľka, olivový olej		zloženie: mrkva, ananás		zloženie: biela fazuľa, ryžové mlieko, cibuľa, olivový olej, mrkva, zeleninový vývar, pažitka, vínny ocot, citrónová šťava, zemiaky, morská soľ		Zloženie: farmárske kuracie mäso, cuketa, zemiaky, brokolica, cibuľa, ryžové mlieko, cesnak, olivový olej, morská soľ, čierne korenie, 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*