

Menu na 15. týždeň

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A	Polievka 2:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 9.4.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	(1),8	Jogurtový šalát so zeleninou a kukuricou	(7)	Paradajková polievka s bazalkou	x	Papriková polievka s pečeným cesnakom	9	Šošovicový prívarok, varené vajíčko, varené zemiaky	3,9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		zloženie: uhorka, paradajky, jogurt/L-jogurt, olivy, kukurica, morská soľ, olivový olej		zloženie: čerstvé paradajky, pasírované paradajky, soľ, čierne korenie, olivový olej, bazalka		zloženie: farebná paprika, zemiaky, olivový olej, zeleninový vývar, morská soľ, čierne korenie, cesnak, petržlenová vňať		zloženie: šošovica, zemiaky, ryžové mlieko, cibuľa, morská soľ, vajcia, zeleninový vývar, olivový olej, petržlenová vňať	
Utorok, 10.4.	Makový závin	1,3,(7)	Banánové lievance	(1),7	Fazuľová polievka	9	Baklažánový krém s údeným tofu	6,9	Zeleninové krupoto/pšenoto	(1),7
	zloženie: špaldová múka, mak, trstinový cukor, droždie, vajíčka, farmárske mlieko/ryžové mlieko, kokosový tuk, farmárske maslo/ghee maslo, vanilka		zloženie: banány, mlieko/ryžové mlieko, med, špaldová múka, olivový olej, biely jogurt		Zloženie: cibuľa, mrkva, zemiaky, biela/hnedá fazuľa, kurkuma, petržlenová vňať, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar		zloženie: baklažán, zemiaky, údené tofu, citrónová šťava, soľ, čierne korenie, červená mletá paprika, ryžové mlieko, čerstvé bylinky, olivový olej		zloženie: karfiol, cuketa, brokolica, mrkva, cibuľa, cesnak, majoránka, olivový olej, jačmenné krupky/pšeno, morská soľ, tvrdý syr	
Streda, 11.4.	Domáci špaldový chlieb, vajíčková nátierka	1,(7),10	Ovocné smoothie, celozrné keksíky	3,(7)	Mäsový vývar s ryžovými rezancami	9	Zemiakový krém s tymiánom	9	Hovädzie ragú, špaldové halušky/pšeno	(1),9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, farmárske vajcia, jarná cibuľka, horčica, maslo/ghee maslo, cibuľa		zloženie: sezónne ovocie mix, mäta, uhorky, ryžové mlieko, med, citrónová šťava, keksíky: celozrná múka, vajíčka, trstinový cukor		Zloženie: kuracie mäso a kosti, zemiaky, tekvica, mrkva, paštrnák, cibuľa, cesnak, drvená rasca, zeleninový vývar, čierne korenie, morská soľ, olivový olej, ryžové rezance		Zloženie: cibuľa, zemiaky, kurkuma, kôpor, morská soľ, tymián, olivový olej, zeleninový vývar		Zloženie: farmárske hovädzie mäso, cuketa, tekvica, cibuľa, pasírované paradajky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, zemiaky, špaldová múka, pšeno	
Štvrtok, 12.4.	Chia puding s vanilkou	(7)	Jablkovo-mrkvový šalát, čerstvé ovocie	x	Cícerová so zeleninou	9	Šampiňónová so zeleninou	9	Biela ryba s brokolicou a kôprom, pšeničné/kukuričné cestoviny	(1),4,9
	zloženie: farmárske mlieko/ryžové mlieko, vanilkový lusk, chia semienka, škoricca, trstinový cukor		zloženie: jablká, mrkva, citrónová šťava		Zloženie: sušený cícer, cibuľa, zemiaky, mrkva, kôpor, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar		Zloženie: šampiňóny, fazuľové lusky, zemiaky, cibuľa, olivový olej, zeleninový vývar, tymián, morská soľ, čierne korenie		zloženie: sumček africký, cibuľa, ryžové mlieko, zemiaky, brokolica, pór, kôpor, morská soľ, olivový olej, zemiaky, pšeničné/kukuričné cestoviny	
Piatok, 13.4.	Kváskový chlieb, brokolicová nátierka	1,(7)	Hrušková výživa, celozrné piškóty	1,3	Karfiolový krém	9	Špenátová polievka s opraženými mandľami	9	Kuracie na kari, zemiaková kaša	(7),9
	zloženie: pšeničná bio múka, kvások, morská soľ, voda, brokolica, vajcia, jarná cibuľka, farmárske maslo/ghee maslo		zloženie: hrušky, voda, bio kukuričný škrob, celozrné piškóty: celozrná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: karfiol, zemiaky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, pažitka		zloženie: špenát, ryžové mlieko, cibuľa, cesnak, soľ, čierne korenie, zemiaky, mandle		zloženie: farmárska kuracie mäso, cuketa, hrášok, mrkva, cibuľa, cesnak, majoránka, olivový olej, kari korenie, zemiaky, ryžové mlieko, maslo/ghee maslo, morská soľ	

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 koncentrácie 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*