

Menu na 12. týždeň 2019 18.3.-22.3.2019

| Deň | Desiata / bezlaktózová: | A: | Olovrant / bezlaktózová: | A: | Polievka 1 / bezlaktózová: | A: | Hlavné jedlo 1 / bezlaktózová verzia: | A: |
|-----|---|-------|--|-------|---|----|---|-------|
| Po | Čoko puding s ovocím | 7 | Zeleninové hranolky s jogurtovým dipom | 7 | Batátovo mrkvový krém | x | Granadír s cicerom, uhorkový šalát | 1 |
| | <i>zloženie: bio čokoládový puding, čerstvé ovocie</i> | | <i>zloženie: batát, mrkva, zeler, smotanový jogurt, soľ, korenie, bylinky</i> | | <i>zloženie: batát, mrkva, zemiak, petržlen, kaleráb, soľ, korenie</i> | | <i>zloženie: pšeničná/kukuričná cestovina, olivový olej, cibuľa, cicer, paprika, kravský syr/kozí syr, uhorka, ocot, soľ, korenie</i> | |
| Ut | Ovsená kaša s pečeným ovocím | 7 | Zeleninový šalát so smotanou a syrom | 7 | Zemiaková nakyslo s kóprom | 7 | Zapekaný zeleninový nákyp | 1,3,7 |
| | <i>zloženie: ovsené vločky, trstinový cukor/med, jablko, hruška, mlieko/ryž. mlieko</i> | | <i>zloženie: rajčina, uhorka, paprika, smotana/rastl. smotana, mladá cibuľka, syr cheddar</i> | | <i>zloženie: zemiak, kôpor, smotana/rastl. smotana, cibuľa, ocot, soľ, korenie</i> | | <i>zloženie: brokolica, karfiol, mrkva, cuketa, celozrnná/kukuričná cestovina, soľ, korenie, vajce, smotana/rastl. smotana</i> | |
| Št | Fach chlieb, cicerová nátierka | 1,7 | Smoothie s drobným ovocím | 7 | Krúpová polievka so zeleninou | 1 | Hovädzie na mexický spôsob s ryžou | x |
| | <i>zloženie: pšeničná múka, kvások, soľ, maslo/rastl. maslo, cicer, olivový olej, cesnak, soľ, korenie</i> | | <i>zloženie: banán, malina, černica, čučoriedka, mlieko/rastl. mlieko, trstinový cukor/med</i> | | <i>zloženie: jačmenné krúpy, zemiak, mrkva, petržlen, kaleráb, cibuľa, korenie cesnak, soľ</i> | | <i>zloženie: hovädzie mäso, cibuľa, cesnak, soľ, korenie, kukurica, farebná fazuľa, cuketa, ryža</i> | |
| Št | Špenátový závin so syrom | 1, 7 | Piškótový koláč s čučoriedkami | 1,3,7 | Zeleninový vývar s bylinkami | X | Ryba s paradajkovou omáčkou, opekané zemiaky | X |
| | <i>zloženie: lístkové cesto/bezl. cesto, špenát, smotana, syr balkánsky, soľ, korenie</i> | | <i>zloženie: pšeničná bio múka, cukor trstinový/med, vajce, čučoriedky,</i> | | <i>zloženie: mrkva, zemiak, petržlen, cibuľa, cesnak, kaleráb, soľ, korenie, petržlenová vňať</i> | | <i>zloženie: morská ryba/tuniak, losos, morský vlk, rajčina, soľ, cesnak, korenie, zemiak, bazalka</i> | |
| Pi | Fach chlieb, rybacia nátierka | 1,3,7 | Mrkvovo-ananášová výživa, bio piškóty bezlepkové | 7 | Kapustová so zemiakom | x | Kuracie s baby mrkvou a hráškom, šťuchané zemiaky | x |
| | <i>zloženie: pšeničná múka, kvások, soľ, tuniak/treska, maslo/rastl. maslo, soľ, korenie, mladá cibuľka</i> | | <i>zloženie: jablká, mrkva, med/trstinový cukor, škorica, citrón, bio piškóty</i> | | <i>zloženie: kapusta, zemiak, soľ, korenie, rasca</i> | | <i>zloženie: kuracie mäso, mrkva, cibuľa, cesnak, soľ, korenie, hrášok, zemiaky</i> | |

- 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
- 13 Vlčí bôb a výrobky z neho
- 14 Mäkkýše a výrobky z nich

