

**Menu na 23. týždeň 2017**

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 5.6.	<b>Smotanový jogurt / ryžové mlieko, celozrnné cookies</b>	1, 3, (7)	<b>Cestovinový šalát s kuracím mäsom</b>	(1), 9	<b>Paradajková polievka s bazalkou</b>	9	<b>Zeleninové rizoto so syrom</b>	(7)
	zloženie: smotanový jogurt / ryžové mlieko, celozrnné cookies: špaldová múka, trstinový cukor, vajíčka		zloženie: celozrnná / kukuričná cestovina, farmárske kuracie mäso, cuketa, paradajky, cibuľa, ghee maslo, soľ, olivový olej		zloženie: čerstvé paradajky, pasírované paradajky, cibuľa, cesnak, soľ, čierne korenie, bazalka		zloženie: ryža, mrkva, hrášok, kukurica, brokolica, cibuľa, cesnak, olivový olej, morská soľ, tvrdý kravský syr, kurací vývar	
Utorok, 6.6.	<b>Ovocné muffiny s drobným ovocím</b>	1,3	<b>Zeleninové placky, jogurtový dip</b>	1, (7)	<b>Zeleninový vývar so zeleninou a ryžovými rezancami</b>	9	<b>Cestoviny s tuniakom a kukuricou</b>	4,9
	zloženie: špaldová múka, vajíčka, ryžové mlieko, vínny kameň, prírodný trstinový cukor, drobné ovocie, olivový olej		zloženie: špaldová múka, zemiaky, mrkva, cibuľa, cesnak, olivový olej, kurkuma, jogurt / L-mínus jogurt, kôpor, morská soľ		zloženie: bio repkový olej, mrkva, petržlen, petržlenová vňať, cibuľa, pór, zeler, bobkový list, tymián, vývar, ryžové rezance		zloženie: kukuričné / celozrnné cestoviny, tuniak, kukurica, soľ, čierne korenie,	
Streda, 7.6.	<b>Špaldový chlieb, bryndzová nátierka</b>	1,7	<b>Ovocný smoothie s ovsenými vločkami</b>	1	<b>Mrkvová polievka</b>	9	<b>Hovädzie na spôsob sviečkovej, bylinkový kus-kus/pšeno</b>	(1),9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, bryndza, maslo/ghee maslo, cibuľa		zloženie: jablká, hrušky, citrónová šťava, ryžové mlieko, med, ovsené vločky, škoric		zloženie: mrkva, zázvor, zemiaky cesnak, olivový olej, soľ, čierne korenie		zloženie: hovädzie mäso, olivový olej, cibuľa, koreňová zelenina, klinčeky, muškátový oriešok, zeleninový vývar, kuskus, provens bylinky	
Štvrtok, 8.6.	<b>Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko</b>	1,8	<b>Rebarborový koláč</b>	1,3	<b>Cícerová polievka s paradajkami s pažitkou</b>	9	<b>Zeleninová fašírka, zemiaková kaša</b>	(1),(7),3, 9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, vajíčka, trstinový cukor, škoric, med, rebarbora, ghee maslo		zloženie: cícer sušený, paradajky, pažitka, zemiaky, cibuľa, cesnak, soľ, čierne korenie, muškátový oriešok, rímska rasca		zloženie: sezónna zelenina, špaldová/kukuričná múka, vajcia, olej, čerstvé bylinky, cesnak, cibuľa, kurkuma, zemiaky, ryžové mlieko, maslo/ghee maslo, soľ, čierne korenie	
Piatok, 9.6.	<b>Špaldový chlieb s vajíčkovou nátierkou</b>	1,3,10 (7)	<b>Hrušková výživa, celozrnné keksíky</b>	1,3	<b>Cuketová polievka s kôprom</b>	9	<b>Kuracie s paradajkami a paprikou, domáce halušky/kukuričná cestovina</b>	(1),9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, vajíčka, horčica, maslo / L-mínus maslo, morská soľ		zloženie: hrušky, mletá škoric, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškoty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: cuketa, zemiaky, kurkuma, cibuľa, soľ, cesnak, čierne korenie, ryžové mlieko		zloženie: farmárske kuracie prsia, cuketa, paprika, paradajky, cesnak, čerstvé bylinky, soľ, čierne korenie, olivový olej	

K hlavným jedlám podávame 3-4x týždenne čerstvý zeleninový šalát.

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 semenka a výrobky z neho*
- 12 *Siričitany – SO<sub>2</sub> (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*