

**Menu na 11. týždeň 2017**

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 13.3.	Ovsené vločky, smotanový jogurt	1,7	Zeleninový šalát s farebnou ryžou	x	Kôprová polievka s vajíčkom	3,9	Dhal s červenej šošovice, ryža basmati, jablkovo-mrkvový šalát	9
	zloženie: ovsené vločky, smotanový jogurt		zloženie: kapusta, mrkva, paprika, cuketa, brokolica, pestrofarebná ryža		zloženie: zemiaky, ryžové mlieko, vajíčka, voda, cibuľa, kôpor, ghee maslo		zloženie: červená šošovica, cibuľa, cesnak, olivový olej, kokosové mlieko, karfiol, mrkva, zemiaky, kurkuma, ryža basmati, mrkva, jablká, citrónová šťava, med	
Utorok, 14.3.	Jablkovo-mrkvové muffiny s hrozičkami	1,3,7	Slané špaldové kreky, zeleninové sticks	1, 3, (7)	Hrášková polievka s pohánkou	9	Zeleninové guľičky, paradajková omáčka, zemiaková kaša	3, (7)
	zloženie: jablko, mrkva, hrozička, vajíčka, maslo, prírodný trstinový cukor, ovsené vločky, špaldová múka, morská soľ, vínny kameň, sóda, škoric		zloženie: špaldová múka, vajíčka, maslo / bezlaktózové maslo, uhorka, mrkva, cuketa		zloženie: cibuľa, cesnak, hnedá šošovica, biela fazuľa, žltý hrach, mrkva, pohánka, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar		zloženie: brokolica, cvikla, mrkva, cibuľa, zemiaky, vajíčka, olivový olej, cesnak, morská soľ, paradajky, med, bazalka, zemiaky, maslo / bezlaktózové maslo, ryžové mlieko	
Streda, 15.3.	Špaldový chlieb, tvarohová nátierka s pažitkou	1, (7)	Banánový smoothie s kakaom	x	Polievka z grilovanej zeleniny	9	Hovädzie ragout s hubami a slivkami, domáce špaldové halušky, sezónny šalát	1, 3, 9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, tvaroh / bezlaktózový tvaroh, pažitka, cibuľka, morská soľ		zloženie: banány, ryžové mlieko, med, kakao, citrónová šťava		zloženie: paprika, paradajky, cuketa, baklažán, mrkva, cesnak, cibuľa, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar		zloženie: hovädzie pierko, sušené slivky, šampiňony, olivový olej, červená cibuľa, zeleninový vývar, zemiaky, špaldová múka, vajíčko, sezónna zelenina	
Štvrtok, 16.3.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8	Kysnutý višňový koláč	1,3, (7)	Sezónny zeleninový vývar	9	Šošovicový prívarok s pečenými zemiakmi, varené vajíčko	3
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		zloženie: špaldová múka, vajíčka, maslo / bezlaktózové maslo, droždie, med, višne		zloženie: karfiol, petržlen, zemiaky, kukurica, cibuľa, cesnak, morská soľ, zeleninový vývar		zloženie: hnedá šošovica, červená šošovica, cibuľa, ryžové mlieko, bobkový list, morská soľ, olivový olej, zemiaky, kurkuma, petržlenová vňať, vajíčka	
Piatok, 17.3.	Špaldový chlieb so sardinkovou nátierkou	1, (7)	Hrušková výživa, piškóty	1,3	Hráškový krém s mrkvou	9	Kurací perkelt, špaldová / kukuričná cestovina	(1), 9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, sardinky, cibuľa, horčica, morská soľ		zloženie: hrušky, škoric, voda, bio kukuričný škrob, jablká, med, citrónová šťava, celozrnné piškóty		zloženie: cibuľa, hrášok, mrkva, zemiaky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, ryžové mlieko		zloženie: cibuľa, cesnak, kuracie mäso, paprika farebná, bezlaktózové mlieko, paradajkové pyré, mletá červená paprika, morská soľ, olivový olej, špaldová / kukuričná cestovina	

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 – SO<sub>2</sub> (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*

