

**Menu na 8. týždeň 2017**

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 20.2.	Smotanový jogurt, čerstvé ovocie	1, (7)	Pečená zemiaková omeleta so zeleninou	3	Kelová polievka so zemiakmi	9	Zeleninové rizoto so syrom	(7)
	zloženie: smotanový jogurt / ryžové mlieko, čerstvé sezónne ovocie		zloženie: zemiaky, vajíčka, paradajky, pórik, morská soľ, olivový olej		zloženie: kel, zemiaky, cibuľa, olivový olej, rasca, zeleninový vývar, morská soľ, bobkový list, kurkuma		zloženie: ryža, mrkva, hrášok, kukurica, paradajky, brokolica, cibuľa, cesnak, olivový olej, morská soľ, tvrdý kravský syr	
Utorok, 21.2.	Čokoládové muffiny s banánmi	1,3	Zeleninové sticks, paleo chlieb	3,11	Brokolicová polievka s paštrnákom	9	Dhal s červenej šošovice, ryža basmati, jablkovo-mrkvový šalát	9
	zloženie: špaldová múka, vajíčka, ryžové mlieko, vínný kameň, prírodný trstinový cukor, banány, olivový olej		zloženie: mrkva, uhorky, chlieb: tekvicove, sezamove, slnečnicové semenka, vajíčka, cibuľka, cuketa, morská soľ, olivový olej		zloženie: brokolica, paštrnák, cibuľa, cesnak, provens bylinky, olivový olej, kurkuma, zeleninový vývar		zloženie: červená šošovica, cibuľa, cesnak, olivový olej, kokosové mlieko, karfiol, mrkva, zemiaky, kurkuma, ryža basmati, mrkva, jablká, citrónová šťava, med	
Streda, 22.2.	Špaldový chlieb, tekvicová nátierka s hruškami	1	Shrekov zelený smoothie s ovsenými vločkami	1	Šajtlava	9	Hovädzie na spôsob sviečkovej, domáca knedľa / bylinkové pšeno	(1,3), 9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, tekvica, hrušky, olivový olej, kurkuma		zloženie: špenát, ryžové mlieko, jablká, ovsené vločky, med		zloženie: biela kapusta, mrkva, zemiaky, cibuľa, cesnak, bobkový list, mletá sladká paprika, olivový olej, zeleninový vývar		zloženie: hovädzie mäso, olivový olej, cibuľa, koreňová zelenina, klinčeky, muškátový oriešok, zeleninový vývar, bio pšeničná múka, vajíčka, voda, pšeno, provens bylinky	
Štvrtok, 23.2.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8	Hruškový koláč so škoricom	1,3	Pórová polievka so zemiakmi	9	Losos na bylinkovej omáčke, špaldové cestoviny / kukuričné cestoviny	(1),4, 9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, med, bio vajíčka, hrušky, škorica, maslo / L-mínus maslo		zloženie: pór, paštrnák, olivový olej, zemiaky, muškát oriešok, morská soľ, petržlenová vňať, zeleninový vývar		zloženie: losos, cibuľa, cesnak, bezlaktózne mlieko, kopor, citrónová šťava, zeleninový vývar, kukuričné cestoviny / špaldové cestoviny	
Piatok, 24.2.	Špaldový chlieb, tuniaková nátierka	1	Jablková výživa s mrkvou, celozrnné piškoty	1,3	Sezónny vývar s ryžovými rezancami	9	Kuracie kúsky s kyslou kapustou, pečené zemiaky s kurkumou	9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, tuniak, cibuľka, maslo / L-mínus maslo, morská soľ		zloženie: jablká, mrkva, mletá škorica, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškoty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: mrkva, paštrnák, cuketa, cibuľa, baklažán, zemiaky, kurkuma, zeleninový vývar, olivový olej		zloženie: kuracie mäso, cibuľa, mrkva, zeleninový vývar, morská soľ, rasca, mletá červená paprika, olivový olej, zemiaky, kurkuma	

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 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*

