

**Menu na 13. týždeň 2017**

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 27.3.	Smotanový jogurt, celozrnné keksíky	1, 3, (7)	Cestovinový šalát s kuracím mäsom	(1)9	Jarná minestrone	9	Zemiakový prívarok, varené vajíčka, varené zemiaky s vňatou	3,9
	zloženie: smotanový jogurt / ryžové mlieko, celozrnné keksíky: špaldová múka, trstinový cukor, vajíčka		zloženie: celozrnná/kukuričná cestovina, farmárske kuracie mäso, cuketa, paradajky, cibuľa, ghee maslo, soľ, olivový olej		zloženie: mrkva, paštrnák, cibuľa, citrónová šťava, cesnak, cuketa, tymián, olivový olej, zeleninový vývar		zloženie: cibuľa, ryžové mlieko, kokosové mlieko, morská soľ, cesnak, vajíčka, zemiaky, kôpor, petržlenová vňať, maslo ghee, morská soľ	
Utorok, 28.3.	Ovocné muffiny s drobným ovocím	1,3	Zeleninové placky, jogurtový dip	1, (7)	Šošovicová polievka so zemiakmi na kyslo	9	Zeleninové rizoto so syrom	(7)
	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: šošovica, zemiaky, cibuľa, jablčný ocot, ryžové mlieko, kurkuma, zeleninový vývar, morská soľ, petržlenová vňať, tymián, bobkový list, čierne korenie		zloženie: ryža, mrkva, hrášok, kukurica, brokolica, cibuľa, cesnak, olivový olej, morská soľ, tvrdý kravský syr	
Streda, 29.3.	Špaldový chlieb, tekvicová nátierka s hruškami	1	Ovocný smoothie s ovsenými vločkami	1	Karfiolová polievka	9	Hovädzia fašírka s paradajkovou omáčkou, domáca knedľa/pšeno	(1)9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, tekvica, hrušky, olivový olej, kurkuma		zloženie: jablká, hrušky, citrónová šťava, ryžové mlieko, med, ovsené vločky, škoric		Zloženie: karfiol, cibuľa, kokosové mlieko, ryžové mlieko, cesnak, zeleninový vývar, morská soľ, olivový olej, kurkuma, drvená rasca		zloženie: hovädzie pierko, sezónna zelenina, cibuľa, cesnak, citrón, špaldová / kukuričná cestovina, zeleninový vývar, olivový olej	
Štvrtok, 30.3.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8	Kysnutý slivkový koláč	1,3	Hráškový krém s mrkvou	9	Granadír s cicerom, uhorkový šalát	(1)
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, vajíčka, trstinový cukor, škoric, med, slivky, ghee maslo		zloženie: cibuľa, hrášok, mrkva, zemiaky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, ryžové mlieko		zloženie: zemiaky, kukuričná/celozrnná cestovina, olivový olej, žltá cibuľa, mletá červená paprika, cicer, uhorky, citrón, med, voda	
Piatok, 31.3.	Špaldový chlieb s vajíčkovou nátierkou	1	Hrušková výživa, celozrnné keksíky	1,3	Polievka z grilovanej zeleniny	9	Kuracie kúsky s brokolicovou omáčkou, ryža basmati	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: paprika, paradajky, cuketa, baklažán, mrkva, cesnak, cibuľa, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar		Zloženie: farmárske kuracie mäso, cibuľa, brokolica, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar, basmati ryža	

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