

**Menu na 48. týždeň 2016**

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo / slané, alternatíva:	A:
<b>Pondelok, 28.11.</b>	<b>Smotanový jogurt, kusové ovocie, celozrnné ovsené piškoty</b>	<b>1,(7)</b>	<b>Banánové muffiny s hrozienkami</b>	<b>1,3 (7)</b>	<b>Mrkvovo-paradajková polievka</b>	<b>9</b>	<b>Kukuričné cestoviny s paradajkovou omáčkou a cicerom</b>	<b>9</b>
	zloženie: smotanový jogurt, / ryžové mlieko, sezónne ovocie, celozrnné ovsené piškoty		zloženie: špaldová múka, vajíčka, banány, ryžové mlieko, hrozienka, maslo / bezlaktózové maslo, vanilkový struk		zloženie: mrkva, paradajky, olivový olej, cibuľa, cesnak, zázvor, kurkuma, morská soľ, zeleninový vývar		Zloženie: kukuričné penne, pasírované paradajky, cibuľa, cesnak, cicer, med, škoric, čerstvá bazalka, morská soľ, zeleninový vývar, olivový olej	
<b>Utorok, 29.11.</b>	<b>Paleo chlebiček, kusové ovocie</b>	<b>3, 11</b>	<b>Svieži zelený smoothie, celozrnné keksíky</b>	<b>(1,3,7)</b>	<b>Jesenná minestrone</b>	<b>9</b>	<b>Zeleninové ratatouille s červenou šošovicou, ryža basmati</b>	<b>x</b>
	zloženie: tekvicové, ľanové a slnečnicové semienka, mrkva, cuketa, vajíčko, cibuľka, morská soľ, soda, citrónová šťava, rasca, olivový olej		zloženie: špenát, mladý zeler, hrušky, uhorky, citrónová šťava, mäta, voda, celozrnné keksíky (špaldová múka, maslo, vajíčka, prírodný trstinový		zloženie: mrkva, paštrnák, cibuľa, citrónová šťava, cesnak, cuketa, tymián, olivový olej, zeleninový vývar		zloženie: baklažán, cuketa, paprika, brokolica, cibuľa, cesnak, červená šošovica, morská soľ, provensálske bylinky, zeleninový vývar, olivový olej, ryža basmati	
<b>Streda, 30.11.</b>	<b>Špaldový chlieb s cviklovo-jablkovou nátiarkou</b>	<b>1</b>	<b>Tvarohový koláč s ovocím a mrkveničkou / Ovocný koláč s mrkveničkou</b>	<b>3, (7)</b>	<b>Zeleninový vývar s ryžovými rezancami</b>	<b>9</b>	<b>Hovädzie ragout s hubami a slivkami, zemiaková kaša, sezónny šalát</b>	<b>(7)</b>
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, cvikla, jablká, olivový olej, morská soľ		zloženie: špaldová múka, tvaroh, cmar, vajíčka, maslo / bezlaktózové maslo, vínny kameň, prírodný trstinový cukor, morská soľ, citrónová šťava, nastrúhané jablká		zloženie: mrkva, petržlen, zeler, karfiol, petržlenová vňať, cibuľa, pór, bobkový list, tymián, vývar, ryžové rezance		zloženie: hovädzie pierko, sušené slivky, šampiňony, olivový olej, červená cibuľa, zeleninový vývar, zemiaky, ryžové mlieko, maslo / bezlaktózové maslo, sezónna zelenina	
<b>Štvrtok, 1.12.</b>	<b>Závin s orechami a slivkovým lekvárom</b>	<b>1,3</b>	<b>Karfiolové placky, kôprová omáčka</b>	<b>3, (7)</b>	<b>Zeleninový boršč</b>	<b>9</b>	<b>Fazuľkový prívarok s kokosovým mliekom, varené zemiaky s vňatkou, bio vajíčko</b>	<b>3</b>
	Zloženie: špaldová múka, trstinový cukor, bio vajíčka, vlašské orechy, slivkový lekvár, voda, ocot		zloženie: karfiol, zemiaky, vajíčka, morská soľ, kôpor, jogurt / bezlaktózový jogurt, citrónová šťava, morská soľ		zloženie: bio repkový olej, mrkva, petržlen, zeler, cvikla, cibuľa, biela kapusta, paradajky, morská soľ, čierne korenie, bobkový list, nové korenie, citron, kôpor, prírodný trstinový cukor		zloženie: fazuľové lusky, kokosovo-ryžové mlieko, cesnak, kurkuma, morská soľ, zemiaky, petržlenová vňať, bio vajíčka	
<b>Piatok, 2.12.</b>	<b>Špaldový chlieb s bryndzovou nátiarkou / tofu nátiarka</b>	<b>1, (7)</b>	<b>Tekvicová výživa s banánmi, celozrnné piškoty</b>	<b>1,3</b>	<b>Kukuricová polievka s pórikom</b>	<b>9</b>	<b>Pečené kuracie kúsky s grilovanou zeleninou, zelený šalát</b>	<b>x</b>
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, maslo / bezlaktózové maslo, bryndza / biele bio tofu, cibuľka, sladká paprika, morská soľ		zloženie: tekvica hokkaido, banány, datle, zázvor, mletá škoric, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškoty		zloženie: kukurica, bio repkový olej, pór, stonkový zeler, zemiaky, zeleninový vývar, morská soľ, petržlenová vňať		zloženie: kuracie kúsky, olivový olej, sladká paprika, morská soľ, cuketa, paprika, bataty, mrkva, hokkaido, kurkuma, cesnak, zelené šalátové listy	

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*