

**Menu na 41.týždeň 2017**

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Po, 9.10.	<b>Pohánková/ryžová kaša s ovocím</b>		<b>Zeleninový šalát s kuracím mäsom/ feta syrom</b>	(7)	<b>Fazuľová so zeleninou</b>	9.	<b>Fľačky s kapustou</b>	(1), 9
	zloženie: Pohánko/ryža, ryžové mlieko, čerstvé sezónne ovocie, trstinový cukor/topinamburový sirup,		zloženie: uhorky, farmárske kuracie mäso/ slovenský "feta" syr, cuketa, paradajky, cibuľa, ghee maslo, soľ, olivový olej		Zloženie: biela fazuľa, pór, paštrnák, zemiak, cibuľa, cesnak, mrkva, morská soľ, kurkuma, ovsené vločky, zeleninový vývar, bio repkový olej		zloženie: pšeničné/kukuricčné cestoviny, biela kapusta, cibuľa, mletá červená paprika, zeleninový vývar, soľ, čierne korenie,	
Ut, 10.10.	<b>Jablkovo-mrkvový koláč s hrozičkami</b>	1,3	<b>Bezlepkové cuketové placky, jogurtový dip</b>	(7)	<b>Paradajková polievka</b>	1,9	<b>Zeleninová fašírka, zemiaková kaša</b>	(1),( 7),9
	zloženie: jablko, mrkva, hrozička, vajíčka, ghee maslo, prírodný trstinový cukor, ovsené vločky, špaldová múka, morská soľ, vínny kameň, sóda, škorica		zloženie: ryžová múka, zemiaky, mrkva, cibuľa, cesnak, olivový olej, kurkuma, jogurt / L-mínus jogurt, kôpor, morská soľ		zloženie: paradajky, pasírované paradajky, bazalka, soľ, čierne korenie, zeleninový vývar, olivový olej, kukuričná cestovina		Zloženie: mrkva, zemiaky, špenát. cibuľa, cesnak, bio vajíčka, špaldová múka/pohánková múka, morská soľ, mletá rasca, ryžové mlieko, maslo/ghee maslo, zemiaky	
St, 11.10.	<b>Domáci špaldový chlieb, bryndzová nátierka/tofu nátierka</b>	1,(6),( 7)	<b>Hruškovo-avokádové smoothie</b>		<b>Tekvicová s jablkami</b>	9	<b>Špagety bolognese</b>	(1), 9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, bryndza/tofu, maslo/ghee maslo, cibuľa		zloženie: hrušky, avokádo, banány, med, citrónová šťava, ryžové mlieko, škorica		zloženie: tekvica hokkaido, jablká, zemiaky, zeleninový vývar, morská soľ, petržlenová vňať		Zloženie: celozrnné/kukuricčné špagety,mleté farmárske hovädzie mäso, mrkva, cibuľa, olivový olej, bio repkový olej, tymián, morská soľ, zeleninový vývar, pasírované paradajky, trstinový cukor	
Št, 12.10.	<b>Špaldový chlieb, rybičková nátierka</b>	1,4	<b>Koláč s čučoriedkami</b>	1,3	<b>Mrkvová s hráškom</b>	9	<b>Tekvicový prívarok, varené zemiaky, varené vajíčko</b>	3,9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, tuniak/sardinky, maslo/ghee maslo, cibuľa, morská soľ		Zloženie: špaldová múka, vajíčka, trstinový cukor, škorica, med, čučoriedky, vínny kameň, ghee maslo		zloženie: mrkva, hrášok, cibuľa, olivový olej, koriander, morská soľ, kurkuma, zeleninový vývar		zloženie: tekvica, cibuľa, ryžové mlieko, kokosové mlieko, morská soľ, cesnak, vajíčka, zemiaky, maslo ghee, morská soľ	
Pi, 13.10.	<b>Špaldový chlieb, karfiolová pena s bylinkami</b>	1,3,4,1 0 (7)	<b>Banánový výživa s kakaom, celozrnné piškóty</b>	1,3	<b>Brokolicová so zemiakmi</b>	9	<b>Kuracie s kukuricou v smotanovej omáčke, ryža s hráškom</b>	(7), 9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, karfiól, cesnak, ghee maslo, provensálske bylinky, horčica		zloženie: banány, kakao, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškóty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: brokolica, cibuľa, cesnak, zemiaky, provensálske bylinky, ryžové mlieko, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar		Zloženie: farmárske kuracie mäso, kukurica, zemiak, cibuľa, cesnak, olivový olej, soľ, čierne korenie, farmárska smotana/ryžová smotana, ryžové mlieko, basmati ryža	

*Zmena menu vyhradená!*

*K hlavným jedlám podávame 3-4x*

*týždenne čerstvý zeleninový šalát.*

**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*

**GRAMÁŽE**

Minimálne gramáže (desiata / polievka /  
v zmysle Vyhlášky MŠ č. 330/2009 Z. z. o

zariadení školského stravovania

Kategória A (2-6 rokov): 120/200/230/120

Kategória B (6-11 rokov): 130/220/250/130

Kategória C (11-15 rokov): 150/220/280/150

Kategória D (nad 15 rokov):

