

**Menu na 10.týždeň**

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Polievka 2:	A:	Hlavné jedlo:	A:
<b>Pondelok, 5.3.</b>	<b>Smotanový jogurt, pečené ovocie</b>	(7)	<b>Zeleninový šalát s feta syrom a olivami</b>	(7)	<b>Šošovicová polievka</b>	9	<b>Terchovská bryndzová</b>	7,9	<b>Zeleninové ragú s kokosovým mliekom, jazmínová ryža</b>	3,9
	zloženie: farmársky jogurt, sezónne ovocie, škorica		zloženie: uhorka, paradajky, pór, feta syr, olivy, morská soľ, olivový olej		Zloženie: cibuľa, mrkva, zemiaky, hnedá šošovica, kurkuma, petržlenová vňať, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar, ryžové mlieko, jablčný ocot, citrónová šťava		zloženie: bryndza, zemiaky, olivový olej, zeleninový vývar, morská soľ, čierne korenie, cmar, pažitka		zloženie: tekvica, mrkva, hrášok, brokolica, cibuľa, morská soľ, zeleninový vývar, kokosové mlieko, olivový olej, jazmínová ryža	
<b>Utorok, 6.3.</b>	<b>Kuskusový koláč</b>	1,3,(7)	<b>Cuketovo-zemiakové placky, jogurtový dip</b>	(1),(7)	<b>Karfiolová s hráškom</b>	9	<b>Papriková s tymiánom</b>	9	<b>Špenátový prívarok, varené vajičko, varené zemiaky</b>	9
	zloženie: špaldová múka, kuskus, jablká, trstinový cukor, vínný kameň, vajička, kokosový tuk, farmárske maslo/ghee maslo, vanilka		zloženie: cuketa, zemiaky, ľanové semenka, morská soľ, kurkuma, špaldová múka, olivový olej, biely jogurt		zloženie: karfiol, hrášok, zemiaky, soľ, čierne korenie, olivový olej, pažitka, petržlenová vňať		zloženie: biela kapusta, zemiaky, údené tofu, citrónová šťava, soľ, čierne korenie, červená mletá paprika, olivový olej		zloženie: špenát, zemiaky, ryžové mlieko, cibuľa, morská soľ, vajcia, zeleninový vývar, olivový olej, petržlenová vňať	
<b>Streda, 7.3.</b>	<b>Kváskový chlieb, šošovicová nátierka</b>	1,(7),10	<b>Ovocné smoothie s ovsenými vločkami</b>	(1)	<b>Mäsový vývar s písmenkami</b>	9	<b>Fazuľová s lúpanými paradajkami</b>	9	<b>Hovädzia fašírka, paradajková omáčka, zemiaková kaša</b>	(7),9
	zloženie: pšeničná bio múka, kvások, morská soľ, voda, červená šošovica, cesnak, farmárske maslo/ghee maslo, horčica		zloženie: avokádo, hrušky, jablká, banány, ryžové mlieko, ovsené vločky		Zloženie: kuracie mäso a kosti, mrkva, paštrnák, zemiaky, cibuľa, cesnak, čierne korenie, morská soľ, olivový olej		Zloženie: biela fazuľa, zemiaky, cibuľa, olivový olej, zeleninový vývar, lúpné paradajky, morská soľ, čierne korenie		Zloženie: farmárske hovädzie mäso, cuketa, mrkva, cibuľa, kukuričbá strúhanka, pasírované paradajky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, zemiaky, farmárske maslo/ghee maslo, ryžové mlieko	
<b>Štvrtok, 8.3.</b>	<b>Kakaové ryžové mlieko, cookies</b>	(1),3	<b>Špaldové krekry, cicerový dip</b>	1,3	<b>Zemiaková s kôprom</b>	9	<b>Kari mrkvová s červenou šošovicou</b>	9	<b>Biela ryba s kukuricou a pórikom, pšeničné/kuuričné cestoviny</b>	(1),4,9
	zloženie: ryžové mlieko, kakao, med, špaldová múka, vínný kameň, vajcia, ryžové mlieko, ovsené vločky		zloženie: špaldová múka, vínný kameň, vajička, ryžové mlieko, morská soľ, cicer, citrónová šťava, olivový olej		Zloženie: cibuľa, zemiaky, špenát, kurkuma, kôpor, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar		Zloženie: cesnak, cibuľa, zemiaky, mrkva, zeleninový vývar, bio repkový olej, morská soľ, červená šošovica, kari korenie		zloženie: sumček africký, cibuľa, ryžové mlieko, zemiaky, kukurica, pór, morská soľ, olivový olej, zemiaky, pšeničné/kukuričné cestoviny	
<b>Piatok, 9.3.</b>	<b>Kváskový chlieb, vajičková nátierka</b>	1,(7)	<b>Mrkovovo-ananásová výživa, celozrnné piškóty</b>	1,3	<b>Mrkvová so sezamom</b>	9,11	<b>Hlivový guláš</b>	9	<b>Kuracie pšenoto</b>	9
	zloženie: pšeničná bio múka, kvások, morská soľ, voda, vajcia, horčica, jarná cibulka, farmárske maslo/ghee maslo		zloženie: mrkva, ananás, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškóty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajička		zloženie: cibuľa, mrkva, zemiaky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, sezamové semenka		zloženie: hľiva, cibuľa, zemiaky, mrkva, majoránka, mletá červená paprika, petržlenová vňať, morská soľ, čierne korenie, zeleninový vývar		zloženie: farmárska kuracie mäso, karfiol, cuketa, brokolica, mrkva, cibuľa, cesnak, majoránka, olivový olej, pšeno, morská soľ	

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*





