

Menu na 39.týždeň 2017

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Po 25.9.	Pohánková/ryžová kaša s ovocím		Cestovinový šalát s kuracím mäsom/ feta syrom	(1),(7), 9	Paradajková polievka	9,	Pasta s brokolicou a fazuľou	(1),9
	zloženie: Pohánko/ryža, ryžové mlieko, čerstvé sezónne ovocie, trstinový cukor/topinamburový sirup,		zloženie: celozrnná / kukuričná cestovina, farmárske kuracie mäso/ slovenský "feta" syr, cuketa, paradajky, cibuľa, ghee maslo, soľ, olivový olej		zloženie: paradajky, pasírované paradajky, bazalka, soľ, čierne korenie, zeleninový vývar, olivový olej, kukuričná cestovina		zloženie: kukuričné / celozrnné cestoviny, brokolica, ryžové mlieko, biela fazuľa, zeleninový vývar, soľ, čierne korenie,	
Ut 26.9.	Domáci perník s džemom	1,3	Tekvicové placky, red'kovkovo-uhorkový dip	(1),3	Zeleninová s ovsenými vločkami	1,9	Špenátový prívarok, varené zemiaky, vajičko	3
	zloženie: špaldová múka, vajička, ryžové mlieko, vínny kameň, škorica mletá, klinček mletý, aníz mletý, badián, prírodný trstinový cukor, sezónny džem, čokoládová poleva, olivový olej		zloženie: špaldová/ryžová múka, tekvica, cesnak, olivový olej, farmárske vajcia, kurkuma, jogurt / L-mínus jogurt, uhorka, red'kovka, jarná cibuľka, soľ, čierne korenie		Zloženie: pór, paštrnák, zemiak, cibuľa, cesnak, brokolica, mrkva, morská soľ, kurkuma, ovsené vločky, zeleninový vývar, bio repkový olej		zloženie: špenát, cibuľa, ryžové mlieko, kokosové mlieko, morská soľ, cesnak, vajička, zemiaky, maslo ghee, morská soľ	
St 27.9.	Domáci špaldový chlieb, bryndzová nátierka/tofu nátierka	1,(6),(7)	Hruškovo-avokádové smoothie	1	Mrkvová so sezamom	9,11	Hovädzie s hroznom a cuketou, špaldové halušky/bezlepkové halušky	(1),9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, bryndza, maslo/ghee maslo, cibuľa		zloženie: hrušky, avokádo, med, citrónová šťava, ryžové mlieko, škorica		zloženie: mrkva, sezam, cibuľa, olivový olej, koriander, morská soľ, kurkuma, zeleninový vývar		zloženie: hovädzie pierko, bezkôstkové hrozno, cuketa, červená cibuľa, olivový olej, zeleninový vývar, citróny, špaldová múka /bezlepková múka	
Št 28.9.	Granolla so sušeným ovocím a orechami, ryžové mlieko	1,8,12	Koláč s figami	1,3	Kukuricová s pórikom	9	Karfiolovo-mrkvové ragout, jazmínová ryža	9
	zloženie: ovsené vločky, sušené ovocie, orechy, kokos, kokosový tuk, ryžové mlieko		Zloženie: špaldová múka, vajička, trstinový cukor, škorica, med, slovenské figy, vínny kameň, ghee maslo		zloženie: kukurica, bio repkový olej, pór, stonkový zeler, zemiaky, zeleninový vývar, morská soľ, petržlenová vňať		zloženie: karfiol, mrkva, cibuľa, kokosové mlieko, ryžové mlieko, trstinový cukor, morská soľ, kurkuma, citrónová šťava, ryža basmati	
Pi 29.9.	Domáci špaldový chlieb s tuniakovou nátierkou	1,3,4,10 (7)	Hrušková výživa, celozrnné keksíky	1,3	Hrášková polievka	9	Kuracie s kukuricou a ananásom, zemiaková kaša	(7),9
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, tuniak, vajička, horčica, maslo / L-mínus maslo, morská soľ		zloženie: hrušky, mletá škorica, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškoty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajička		zloženie: mrkva, hrášok, cibuľa, cesnak, zemiaky, provensálske bylinky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar		Zloženie: farmárske kuracie mäso, kukurica, ananás, zemiak, cibuľa, cesnak, olivový olej, soľ, čierne korenie, ryžové mlieko, farmárske maslo/ghee maslo	

*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 semenka a výrobky z neho*
- 12 *Siričitany – SO₂ (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*

GRAMÁŽE

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

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

Kategória B (6-11 rokov):

Kategória C (11-15 rokov):

Kategória D (nad 15 rokov):

