

**Menu na 4. týždeň 2018**

<b>Deň</b>	<b>Desiata:</b>	<b>A:</b>	<b>Olovrant:</b>	<b>A:</b>	<b>Polievka 1:</b>	<b>A:</b>	<b>Hlavné jedlo:</b>	<b>A:</b>
<b>Pondelok, 22.1.</b>	<b>Domáci "termix"</b>	(7)	<b>Zeleninový šalát s feta syrom a olivami</b>	(7)	<b>Karfiolová s hráškom</b>	9	<b>Tekvicový prívarok, varené vajíčko, varené zemiaky</b>	3,9
	zloženie: tvaroh/L-tvaroh, smotana/L-smotana, škorica, med, datlový sirup		zloženie: uhorka, paradajky, pór, feta syr, olivy, morská soľ, olivový olej		zloženie: karfiol, hrášok, zemiaky, soľ, čierne korenie, olivový olej, pažitka, petržlenová vňať		zloženie: tekvica, zemiaky, ryžové mlieko, cibuľa, morská soľ, vajcia, zeleninový vývar, olivový olej, petržlenová vňať	
<b>Utorok, 23.1.</b>	<b>Jablkový koláč</b>	1,3,(7)	<b>Cuketovo-zemiakové placky, jogurtový dip</b>	(1),(7)	<b>Šošovicová polievka</b>	9	<b>Zeleninové ragú s kokosovým mliekom, jazmínová ryža</b>	9
	zloženie: špaldová múka, jablká, trstinový cukor, vínny kameň, vajíčka, kokosový tuk, farmárske maslo/ghee maslo, vanilka		zloženie: cuketa, zemiaky, ľanové semienka, morská soľ, kurkuma, špaldová múka, olivový olej, biely jogurt		Zloženie: cibuľa, mrkva, zemiaky, hnedá šošovica, kurkuma, petržlenová vňať, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar, ryžové mlieko, jablčný ocot, citrónová šťava		zloženie: tekvica, mrkva, hrášok, brokolica, cibuľa, morská soľ, zeleninový vývar, kokosové mlieko, olivový olej, jazmínová ryža	
<b>Streda, 24.1.</b>	<b>Kváskový chlieb, tuniaková nátierka</b>	1,(7),10	<b>Ovocné smoothie s ovsenými vločkami</b>	(1)	<b>Brokolicový krém</b>	9	<b>Hovädzia fašírka, paradajková omáčka, zemiaková kaša</b>	(7),9
	zloženie: pšeničná bio múka, kvások, morská soľ, voda, tuniak, jarná cibuľka, farmárske maslo/ghee maslo, horčica		zloženie: avokádo, hrušky, jablká, banány, ryžové mlieko, med, ovsené vločky		Zloženie: brokolica, zemiaky, cibuľa, cesnak, drvená rascas, zeleninový vývar, čierne korenie, morská soľ, olivový olej		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, 25.1.</b>	<b>Kakaové ryžové mlieko, cookies</b>	(1),3	<b>Špaldové kreky, cicerový dip</b>	1,3	<b>Zemiaková s kôprom</b>	9	<b>Biela ryba s kukuricou a pórikom, pšeničné/kuuričné cestoviny</b>	(1),4,9
	zloženie: ryžové mlieko, kakao, med, špaldová múka, vínny kameň, vajcia, ryžové mlieko, ovsené vločky		zloženie: špaldová múka, vínny kameň, vajíčka, ryžové mlieko, morská soľ, cicer, citrónová šťava, olivový olej		Zloženie: cibuľa, zemiaky, špenát, kurkuma, kôpor, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar		zloženie: sumček africký, cibuľa, ryžové mlieko, zemiaky, kukurica, pór, morská soľ, olivový olej, zemiaky, pšeničné/kukuričné cestoviny	
<b>Piatok, 26.1.</b>	<b>Kváskový chlieb, vajíčková nátierka</b>	1,(7)	<b>Tekvicová výživa, celozrnné piškóty</b>	1,3	<b>Mrkvová so sezamom</b>	9,11	<b>Kuracie krupoto/quinoto</b>	(1),9
	zloženie: pšeničná bio múka, kvások, morská soľ, voda, vajcia, horčica, jarná cibuľka, farmárske maslo/ghee maslo		zloženie: tekvica, jablká, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškóty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: cibuľa, mrkva, zemiaky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, sezamové semienka		zloženie: farmárska kuracie mäso, karfiol, cuketa, brokolica, mrkva, cibuľa, cesnak, majoránka, olivový olej, jačmenné krúpkky/quinoa, 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 semenka 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*





