

Menu na 13. týždeň

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Polievka 2:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 26.3.	Ovsená kaša, pečené ovocie	1	Zeleninová omeleta/ Zeleninový šalát s feta syrom a	(7)	Šošovicová polievka	9	Terchovská bryndzová	7, 9	Zeleninové ragú s kokosovým mliekom, jazmínová ryža	3, 9
	zloženie: ovos, sezónne ovocie, škorica		zloženie: Farmárske vajcia, zemiaky, cuketa, 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, citronová 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	
Utorok, 27.3.	Makový koláč	1,3 ,(7)	Cuketovo-zemiakové placky, jogurtový dip	(1) ,(7)	Hráškový krém s mäťou	9	Papriková s tymiánom	9	Zemiakový prívarok, varené vajičko, zeleninová fašírka	(1) ,3, 9
	zloženie: špaldová múka, mak, ovocie, trstinový cukor, vínny kameň, vajička, kokosový tuk, farmárske maslo/ghee maslo, vanilka		zloženie: cuketa, zemiaky, fanové semienka, morská soľ, kurkuma, špaldová múka, olivový olej, biely jogurt		zloženie: hrášok, zemiaky, soľ, čierne korenie, ryžové mlieko, olivový olej, pažitka		zloženie: biela kapusta, zemiaky, údené tofu, citronová šťava, soľ, čierne korenie, červená mletá paprika, olivový olej		zloženie: mrkva, zemiaky, ryžové mlieko, cibuľa, morská soľ, vajcia, špaldová múka, zeleninový vývar, olivový olej, petržlenová vňať	
Streda, 28.3.	Kváskový chlieb, šošovicová nátierka	1,(7), 10	Ovocné smoothie s ovsenými vločkami	(1)	Zeleninový vývar	9	Fazuľová s lúpanými paradajkami	9	Hovädzie s mrkvovou omáčkou, zemiaková kaša	(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, med, ovsené vločky		Zloženie: zeleninový vývar, 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, mrkva, cibuľa, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, zemiaky, farmárske maslo/ghee maslo, ryžové mlieko	
Štvrtok, 29.3.	Granolla so sušeným ovocím, ryžové mlieko	(1)	Špaldové krekry, cícerový dip	1,3	Zemiaková s kôprom	9	Kari mrkvová s červenou šošovicou	9	Biela ryba s kukuricou a pórikom, pšeničné/kuuričné cestoviny	(1) ,4, 9
	zloženie: ryžové mlieko, kokosový olej, med, brusnice, hrozienka, ovsené vločky		zloženie: špaldová múka, vínny kameň, vajička, ryžové mlieko, morská soľ, cícer, 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/kukurličné cestoviny	
Piatok,	PRÁZDNINY									

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 – 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): 130/220/250/130
Kategória C (11-15 rokov): 150/220/280/150
Kategória D (nad 15 rokov):