

**Menu na 20.týždeň**

<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, 14.5..</b>	<b>Ovsená kaša s chia semiacami</b>	<b>(1),8</b>	<b>Jogurtový šalát so zeleninou a kukuricou</b>	<b>(7)</b>	<b>Paradajková polievka s bazalkou</b>	<b>x</b>	<b>Cestoviny s brokolicou, špargľou a fazuľou</b>	<b>(1),9</b>
	zloženie: ovsené vločky, chia semenka, hrozienka, trstinový cukor, ryžové mlieko		zloženie: uhorka, paradajky, jogurt/L-jogurt, olivy, kukurica, morská soľ, olivový olej		zloženie: čerstvé paradajky, pasírované paradajky, soľ, čierne korenie, olivový olej, bazalka		zloženie: pšeničné/kukurično-ryžové cestoviny, brokolica, zelená špargl'a, zemiaky, ryžové mlieko, cibuľa, morská soľ, zeleninový vývar, olivový olej, petržlenová vňať	
<b>Utorok, 15.5.</b>	<b>Špaldové krekry, zeleninový dip, ovocie</b>	<b>1,3,(7)</b>	<b>Cuketové placky, jogurtový dip</b>	<b>(1),(7)</b>	<b>Zeleninová polievka</b>	<b>9</b>	<b>Zeleninové krupoto/pšenoto</b>	<b>(1),(7),9</b>
	zloženie: špaldová múka, mak,sezam, trstinový cukor, farmárske mlieko/ryžové mlieko, kokosový tuk, farmárske maslo/ghee maslo, sezónna zelenina		zloženie: cuketa, mlieko/ryžové mlieko, morská soľ, špaldová múka, olivový olej, biely jogurt, kôpor		Zloženie: cibuľa, mrkva, zemiaky, paštrnák kurkuma, petržlenová vňať, morská soľ, olivový olej, zeleninový vývar		zloženie: karfiol, cuketa, brokolica, mrkva, cibuľa, cesnak, majoránka, olivový olej, jačmenné krupky/pšeno, morská soľ, tvrdý syr	
<b>Streda, 16.5.</b>	<b>Domáci špaldový chlieb, tuniaková nátierka</b>	<b>1,(7),10</b>	<b>Ovocné smoothie, celozrnné keksíky</b>	<b>3,(7)</b>	<b>Mäsový vývar s ryžovými rezancami</b>	<b>9</b>	<b>Hovädzie ragú, celozrnný kuskus</b>	<b>(1),9</b>
	zloženie: špaldová múka, morská soľ, droždie, voda, tuniak, jarná cibuľka, horčica, maslo/ghee maslo, cibuľa		zloženie: sezónne ovocie mix, mäta, uhorky, ryžové mlieko, med, citrónová šťava, keksíky: celozrnná múka, vajíčka, trstinový cukor		Zloženie: kuracie mäso a kosti, zemiaky, tekvica, mrkva, paštrnák, cibuľa, cesnak, drvená rasca, zeleninový vývar, čierne korenie, morská soľ, olivový olej, ryžové rezance		Zloženie: farmárske hovädzie mäso, cuketa, sušené slivky, tekvica, cibuľa, pasírované paradajky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, zemiaky,celozrnný kuskus/pšeno	
<b>Štvrtok, 17.5.</b>	<b>Chia puding s vanilkou</b>	<b>(7)</b>	<b>Jablko-mrkvový šalát, čerstvé ovocie</b>	<b>x</b>	<b>Pohánková polievka</b>	<b>9</b>	<b>Biela ryba kukuricou a pórom, pečené zemiaky</b>	<b>(1),4,9</b>
	zloženie: farmárske mlieko/ryžové mlieko, vanilkový lusk, chia semenka, škoricca, trstinový cukor		zloženie: jablká, mrkva, citrónová šťava		Zloženie: pohánka cibuľa, zemiaky, mrkva, kôpor, morská soľ, olivový olej, sušený cicer, zeleninový vývar		zloženie: sumček africký, cibuľa, ryžové mlieko, zemiaky, brokolica,kukurica, pór, kôpor, morská soľ, olivový olej, zemiaky	
<b>Piatok, 18.5</b>	<b>Kváskový chlieb, brokolicová nátierka</b>	<b>1,(7)</b>	<b>Ananášová výživa, celozrnné piškóty</b>	<b>1,3</b>	<b>Karfiolová polievka</b>	<b>9</b>	<b>Kuracie na kari, zemiaková kaša</b>	<b>(7),9</b>
	zloženie: pšeničná bio múka, kvások, morská soľ, voda, brokolica, vajcia, jarná cibuľka, farmárske maslo/ghee maslo		zloženie: ananás, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškoty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: karfiol, zemiaky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, pažitka		zloženie: farmárska kuracie mäso, cuketa, hrášok, mrkva, cibuľa, cesnak, majoránka, olivový olej, kari korenie, zemiaky, ryžové mlieko, maslo/ghee maslo, 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 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*