

**Menu na 29. týždeň**

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 16.7.	Ovsená kaša s chia semiacami	(1),8	Jogurtový šalát so zeleninou a kukuricou	(7)	Paradajková polievka s bazalkou	x	Cestoviny s brokolicou, špargľou a fazuľou	(1),9
	zloženie: ovsené vločky, chia semienka, 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 šparčgla, zemiaky, ryžové mlieko, cibuľa, morská soľ, zeleninový vývar, olivový olej, petržlenová vňať	
Utorok, 17.7.	Špaldové kreky, zeleninový dip, ovocie	1,3,(7)	Cuketové placky, jogurtový dip	(1),(7)	Zeleninová polievka	9	Zeleninové krupoto/pšenoto	(1),(7),9
	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	
Streda, 18.7.	Domáci špaldový chlieb, tuniaková nátierka	1,(7),10	Ovocné smoothie, celozrnné keksíky	3,(7)	Minestrone	9	Hovädzie ragú, celozrnný kuskus	(1),9
	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: brokolica, zemiaky, tekvica, cuketa, paštrnák, cibuľa, cesnak, drvená rasca, zeleninový vývar, čierne korenie, morská soľ, olivový ole		Zloženie: farmárske hovädzie mäso, cuketa, sušené slivky, tekvica, cibuľa, pasírované paradajky, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, zemiaky,celozrnný kuskus/pšeno	
Štvrtok, 19.7.	Chia puding s vanilkou	(7)	Jablko-mrkvový šalát, čerstvé ovocie	x	Pohánková polievka	9	Biela ryba kukuricou a pórom, pečené zemiaky	(1),4,9
	zloženie: farmárske mlieko/ryžové mlieko, vanilkový lusk, chia semienka, škorica, 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	
Piatok, 20.7.	Kváskový chlieb, brokolicová nátierka	1,(7)	Ananásová výživa, celozrnné piškóty	1,3	Karfiolová polievka	9	Kuracie na kari, zemiaková kaša	(7),9
	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	