

**Menu na 30.týždeň**

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
<b>Pondelok,</b> 23.7.	<b>Ovsená kaša s hrozienkami</b>	x	<b>Zeleninový šalát s feta syrom a olivami</b>	(7)	<b>Cuketový krém s bazalkou</b>	9	<b>Ryžový nákyp</b>	7
	zloženie: ovsené vločky, hrozienka, ryžové mlieko, sušené slivky		zloženie: uhorka, paradajky, pór, feta syr, olivy, morská soľ, olivový olej		zloženie: cuketa, zemiaky, ryžové mlieko, soľ, čierne korenie, muškátový oriešok, bazalka		zloženie: guľatozrná ryža, vajcia, farmárske mlieko, farmárske maslo, hrozienka, trstinový cukor, olivový olej	
<b>Utorok,</b> 24.7.	<b>Ovocný koláč s makom</b>	1,3,(7)	<b>Zeleninová omeleta</b>	3	<b>Zeleninová polievka so špenátom</b>	9	<b>Tekvicový prívarok, varené vajíčko, varené zemiaky</b>	9
	zloženie: špaldová múka, mak, jablká, marhule, trstinový cukor, vínny kameň, vajíčka, kokosový tuk, farmárske maslo/ghee maslo, vanilka		zloženie: cuketa, zemiaky, paradajky, farmárske vajcia, morská soľ, kurkuma, olivový olej, majoránka		zloženie: cibuľa, olivový olej, cesnak, mrkva, zeler, cuketa, zemiaky, špenát, soľ, korenie, vývar, mletá červená paprika,		zloženie: tekvica, zemiaky, ryžové mlieko, cibuľa, morská soľ, vajcia, zeleninový vývar, olivový olej, petržlenová vňať	
<b>Streda,</b> 25.7.	<b>Kváskový chlieb, šošovicová nátierka</b>	1,(7),10	<b>Ovocné smoothie s ovsenými vločkami</b>	(1)	<b>Mrkvová polievka so sezamom</b>	9,11	<b>Hovädzia fašírka, zemiaková kaša</b>	(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, ovsené vločky		zloženie: mrkva, zemiaky, ryžové mlieko, vývar, sezam, cesnak, morská soľ, čierne korenie		zloženie: farmárske hovädzie mäso, cuketa, mrkva, cibuľa, kukuričbá strúhanka, olivový olej, morská soľ, zeleninový vývar, zemiaky, farmárske maslo/ghee maslo, ryžové mlieko	
<b>Štvrtok,</b> 26.7.	<b>Kakaové ryžové mlieko, cookies</b>	(1),3	<b>Špaldové kreky, cicerový dip</b>	1,3	<b>Mäsový vývar s ryžovými rezancami</b>	9	<b>Tuniak s paradajkovou omáčkou, 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: kuracie mäso a kosti, mrkva, paštrnák, patizón, cibuľa, zemiaky, kurkuma, mäsový vývar, olivový olej		zloženie: tuniak žltoplutvý, cibuľa, ryžové mlieko, zemiaky, pasírované paradajky, morská soľ, olivový olej, zemiaky, pšeničné/kukuričné cestoviny	
<b>Piatok,</b> 27.7.	<b>Kváskový chlieb, vajíčková nátierka</b>	1,(7)	<b>Mrkovovo-ananásová šťava, celozrnné piškóty</b>	1,3	<b>Pórkový krém</b>	9	<b>Pečené kuracie prsia, pečené zemiaky</b>	9
	zloženie: pšeničná bio múka, kvások, morská soľ, voda, vajcia, horčica, jarná cibuľka, farmárske maslo/ghee maslo		zloženie: mrkva, ananás, voda, bio kukuričný škrob, celozrnné piškóty: celozrnná múka, prírodný trstinový cukor, vajíčka		zloženie: cibuľa, olivový olej, pórik, ryžové mlieko, zeleninový vývar, pažitka, citrónová šťava, zemiaky, morská soľ		zloženie: farmárska kuracie mäso, zemiaky, cibuľa, cesnak, majoránka, mletá červená paprika, olivový olej, morská soľ	