

Menu na 36.týždeň

Deň	Desiata:	A:	Olovrant:	A:	Polievka 1:	A:	Hlavné jedlo:	A:
Pondelok, 3.9.	Ovsená kaša so slivkami	x	Mrkvové, cuketové a batatové hranolky, jogurtový dip	(7)	Cuketový krém s bazalkou	9	Ryžový nákyp	7
	zloženie: ovsené vločky, ryžové mlieko, sušené slivky		zloženie: mrkva, cuketa, bataty, olivový olej, morská soľ, farmársky jogurt, pažitka		zloženie: cuketa, zemiaky, ryžové mlieko, soľ, čierne korenie, muškátový oriešok, bazalka		zloženie: guľatozrná ryža, vajcia, farmárske mlieko, farmárske maslo, hrozička, trstinový cukor, olivový olej	
Utorok, 4.9.	Ovocný koláč s makom	1,3,(7)	Zeleninová omeleta	3	Zeleninová polievka so špenátom	9	Tekvicový prívarok, varené vajíčko, varené zemiaky	9
	zloženie: špaldová múka, mak, jablká, marhule, trstinový cukor, vínný 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	
Streda, 5.9.	Kváskový chlieb, šošovicová nátierka	1,(7),10	Ovocné smoothie s ovsenými vločkami	(1)	Mrkvová polievka so sezamom	9,11	Hovädzia fašírka, zemiakovo-hráškova 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, 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, hrášok, farmárske maslo/ghee maslo, ryžové mlieko	
Štvrtok, 6.9.	Kakaové ryžové mlieko, cookies	(1),3	Špaldové kreky, cicerový dip	1,3	Mäsový vývar s ryžovými rezancami	9	Tuniak s paradajkovou omáčkou, pšeničné/kuuričné cestoviny	(1),4,9
	zloženie: ryžové mlieko, kakao, med, špaldová múka, vínný kameň, vajcia, ryžové mlieko, ovsené vločky		zloženie: špaldová múka, vínný 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/kukurličné cestoviny	
Piatok, 7.9.	Kváskový chlieb, vajíčková nátierka	1,(7)	Mrkovovo-ananásová šťava, celozrnné piškóty	1,3	Pórkový krém	9	Pečené kuracie prsia, pečené zemiaky	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, pórnik, ryžové mlieko, zeleninový vývar, pažitka, citrónová šťava, zemiaky, morská soľ		zloženie: farmárske kuracie mäso, zemiaky, cibuľa, cesnak, majoránka, mletá červená paprika, olivový olej, morská soľ	