

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
	Pondelok	Ovocná výživa 100g	Rajčinová polievka s bazalkou Semolínové cestoviny, syrova omáčka s kukuricou1,7	200ml 110g 100g	Kváskový chlieb 1 Maslo 7 Mrkva	70g 50g	ALERGÉNY: 1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
	Utorok	Ovsená kaša 1 s čokoládou 100g	Zeleninová jarná Fašírky z teľacieho mäsa a zeleniny,zemiakovo-kapustové pyré 1,3	200ml 80g 130g	Kváskový chlieb 1 Vajíčková pena 3,7 Uhorka	75g 50g	
	Streda	Klobucký rohlík 1 Sardinková nátierka 4,7 Jablko 75g 50g	Krém z pečeného cesnaku Z Pečené kuracie mäso štýl Gyros s hráškom,ryža, Kapustový šalát	200ml 80g 110g 25g	Citrónovo- kokosový koláč 1,3,7	75g	
	Štvrtok	Krupicová kaša so škoricou1 100g 50g	Brokolicový krém s kokosovou smotanou Morčací perkelt, 7 kolenka 1	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb 1 Ricottová nátierka 7 s bylinkami Rajčiny	75g 50g	
	Piatok	Česká houska 1 Zeleninová nátierka 7 Uhorka 75g	Zeleninový vývar s jačmennými krúpkami 1 Tekvicový prívarok s kôprom, varené zemiaky, vajce na tvrdo 3	200ml 185g 25g	Vanilkový domáci puding s banánom 3, 7	75g	

		50g					
--	--	-----	--	--	--	--	--

Vypracovala: Alexandra Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu

Od 01.06 do 05.06.2020 NO MILK NO GLUTEN

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	NázoV pokrmu	HM	NázoV pokrmu	HM	NázoV pokrmu	HM	
Pondelok	Ovocná výživa	100g	Rajčinová polievka s bazalkou	200ml	Bezlepkové pečivo	70g	ALERGÉNY: 1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričítany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak
			Bezlepkové cestoviny, mrkvova omáčka s kukuricou	110g 100g	Šošovicová nátierka Mrkva	50g	
Utorok	Pšenová kaša s čokoládou	100g	Zeleninová jarná polievka	200ml	Bezlepkové pečivo	75g	
			Fašírky z teľacieho mäsa a zeleniny,zemiakovo-kapustové pyrÉ 3	80g 130g	Vajčiková pena 3, Uhorka	50g	
Streda	Bezlepkové pečivo Sardinková nátierka 4 Jablko	75g 50g	Krém z pečeného cesnaku Z	200ml	Citrónovo- kokosový koláč 3	75g	
			Pečené kuracie mäso v štýle Gyros s hráškom,ryža Kapustový šalát	80g 110g 25g			
Štvrtok	Krupicová kukuričná kaša so škoricou	100g 50g	Brokolicový krém s kokos smotanou	200ml	Kváskový chlieb	75g	
			Morčací perkelt, bezlepková cestovina	100g 100g	Droždová nátierka Rajčiny	50g	

POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. PokrmY môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.

Piatok	Bezlepkové pečivo	75g	Zeleninový vývar s ryžou	200ml	Vanilkový domáci puding s banánom	75g	
	Zeleninová nátierka Uhorka	50g	Tekvicový prívarok s kôprom, varené zemiaky, vajce na tvrdo 3	185g 25g			

Od 01.06 do 05.06.2020 VEGE

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Ovocná výživa	100g	Rajčinová polievka s bazalkou	200ml	Kváskový chlieb 1	70g	ALERGÉNY: 1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
			Semolínové cestoviny, syrova omacka s kukuricou1,7	110g 100g	Maslo 7 Mrkva	50g	
Utorok	Ovsená kaša 1 s čokoládou	100g	Zeleninová jarná polievka	200ml	Kváskový chlieb 1	75g	
			Zeleninové fašírky,zemiakovo- kapustové pyrė 1,3	80g 130g	Vajíčková pena 3,7 Uhorka	50g	
Streda	Klobucký rohlík 1 Sardinková nátierka 4,7 Jablko	75g 50g	Krém z pečeného cesnaku Z	200ml	Citrónovo- kokosový koláč 1,3,7	75g	
			Zeleninové rizoto Kapustový šalát	80g 110g 25g			
Štvrtok	Krupicová kaša so škoricou1	100g 50g	Brokolicový krém s kokosovou smotanou	200ml	Kváskový chlieb 1,7	75g	
			TOFU perkelt, kolienka 6,7	100g 100g	Ricottová nátierka s bylinkami Rajčiny	50g	

Piatok	Česká houska 1	75g	Zeleninový vývar s jačmennými krúpkami 1	200ml	Vanilkový domáci puding s banánom 7	75g	
	Zeleninová nátierka 7		Tekvicový prívarok s kôprom, varené zemiaky, vajce na tvrdo 3	185g			
	Uhorka	50g		25g			