

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Tvaroh s lesným ovocím 7	100 g	Hrástková polievka so pšenom Batátový granadír 1,Z Kvasené uhorky	200ml 185g 25g	Kváskový chlieb 1 Zeleninová nátierka Banán	70g 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
Utorok	Ovsená kaša s kokosom 1	100 g	Brokolicová polievka s mrkvou 9 Morčacie guľky 3 Zemiakovo kapustové pyrė zo sladkej kapusty, Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Kváskový chlieb 1 Maslo 7 Uhorka	75g 50g	
Streda	Klobucký rohlík 1 Vajčková nátierka s pažitkou 3,7 Mrkva	75g 50g	Špenatová polievka s kokosovým mliekom Z Tekvicové rizoto s kuracím mäsom, Jablkový kompót	200ml 185g 25g	Mramorový piškótový koláč 1,3	75g	

Štvrtok	Pšenová kaša s makom	100 g	Jarná polievka s rezančkami 1 Teľací szegedín 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb 1 Bryndzová nátierka 7 Rajčina	75g 50g
Piatok	Česká houska 1 Šošovicová nátierka s parenou cibuľkou Jablko	75g 50g	Rybací vývar s rajčinami a stonkovým zelerom 9 Karfiol pečený v strúhanke 1 Varené zemiaky Jogurtový dresing 7	200ml 90g 90g 30g	Kakaový puding 7 a domáce cookies 1,3,7	100g 1 ks

potraviny. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.

Vypracovala: Alexandra Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 22.06 do 26.06.2020 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Ovocný šalát	100 g	Hrstková polievka so pšenom Batátový bezlepkový granadír Kvasené uhorky	200ml 185g 25g	Bezlepkové pečivo Zeleninová nátierka Banán	70g 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
Utorok	Kukurličná kaša s kokosom	100 g	Brokolicová polievka s mrkvou 9 Morčacie guľky 3 Zemiakovo- kapustové pyr� zo sladkej kapusty, Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Bezlepkové pečivo Droždov� nátierka Uhorka	75g 50g	
Streda	Bezlepkov� pečivo Vaj�tkov� nátierka s pa�tkou 3 Mrkva	75g 50g	Špenatová s kokosovým mliekom Z Tekvicov� rizoto s kuracím mäsom, jablkov� kompót	200ml 185g 25g	Poh�nkov� mramorov� pi�sk�tov� kol�� 3	75g	

Štvrtok	Pšenová kaša s makom	100g	Jarná polievka s bezl. cestovinou Teľací szegedín Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Bezlepkové pečivo Cícerová nátierka Rajčina	75g 50g
Piatok	Bezlepkové pečivo Šošovicová nátierka s parenou cibuľkou Jablko	75g 50g	Rybací vývar s rajčinami a stonkovým 4,9 Karfiol pečený v strúhanke Varené zemiaky Domáci kečup	200ml 90g 90g 30g	Kakaový puding s ovocím	120g

stopy lepky, mlieka, orechov.

/vypracovala: Alexandra Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 22.06 do 26.06.2020 VEGE**

(VEGE menu je primárne designované a určené pre učiteľov, jeho odber pre dieťa pod 3 roky je na dobrovoľnom uvážení rodiča nakoľko obsahuje sóju i huby)

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Tvaroh s lesným ovocím 7	100 g	Hrástková polievka so pšenom Batátový granadír 1,Z Kvasené uhorky	200ml 185g 25g	Kváskový chlieb 1 Zeleninová nátierka Banán	70g 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s kokosom 1	100 g	Brokolicová polievka s mrkvou 9 Zeleninovo ryžové guľky 3 Zemiakovo kapustové pyré Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Kváskový chlieb 1 Maslo 7 Uhorka	75g 50g	
Streda	Klobucký rohlík 1 Vajíčková nátierka s pažitkou 3,7 Mrkva	75g 50g	Špenatová polievka s kokosovým mliekom Z Tekvicové rizoto so šampiónmi Jablkový kompót	200ml 185g 25g	Mramorový piškótový koláč 1,3	75g	
Štvrtok	Pšenovú kašu s makom	100 g	Jarná polievka s rezančkami 1 Tempeh szegedín 6, 7	200ml 100g	Kváskový chlieb 1 Bryndzová nátierka 7	75g	

			Chlebová knedľa 1,3	100g	Rajčina	50g
Piatok	Česká houska 1 Šošovicová nátierka s parenou cibuľkou Jablko	75g 50g	Rybací vývar s rajčinami a stonkovým zelerom 4,9 Karfiol pečený v strúhanke 1 Varené zemiaky Jogurtový dresing 7	200ml 90g 90g 30g	Kakaový puding 7 a domáce cookies 1,3,7	100g 1 ks