

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kakaový jogurt 7	100g	Mrkvový krém s feniklom Kolienka s fazuľovým ragu1	200ml 110g 100g	Kváskový chlieb 1 Cuketová pena 7 Mrkva	70g 50g	<b>ALERGÉNY:</b> 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  <b>POZNÁMKA:</b> Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrm môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Ovsená kaša 1 s čučoriedkami	100g	Zeleninový vývar s niťovkami1 Kuracie guľky v rajčinovej omáčke,3 varené zemiaky	200ml 1 kus 100g 100g	Kváskový chlieb 1 Drožďová nátierka 3,7 Uhorka	75g 50g	
<b>Streda</b>	Klobucký rohlík 1 Cícerová nátierka Mrkva	75g 50g	Ľahký zelerový krém s Z,9 (zeler,stonkovy zeler,zemiak,cibula,vegeta,sol) Kuskus s morčacím mäsom a zeleninkou 1 cviklový šalát	200ml 200g 25g	Jablkové pyté 1,3, 7	75g	
<b>Štvrtok</b>	Pšenovú kašu s kokosom Jablko	100g 50g	Hráškový krém s mäťou Z Teľacie v omáčke z koreňovej zeleniny7,9 parená domáca špaldová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb 1 Lučina s pažitkou7	75g	

<b>Piatok</b>	Česká houska 1	75g	Kačací vývar so zeleninou	200ml	Makové lievance s džemom	75g
	Nátierka z pečeného cesnaku 7 Uhorka	50g	Šošovicové fašírky,1,3 zemiakový prívarok 7	50g 160g	1,3, 7	

**Od 08.06 do 12.06.2020 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Banánovo- koksové smoothie	100 g	Mrkvový krém s feniklom Cestovina bez lepku s fazuľovým ragu	200ml 110g 100g	Bezlepkové pečivo Cuketová nátierka Mrkva	70g 50g	<b>ALERGÉNY:</b> 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  <b>POZNÁMKA:</b> Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa
<b>Utorok</b>	Kukurličná krupicová kaša s čučoriedkami	100 g	Zeleninový vývar s bezl. cestovinou Kuracie guľky v rajčinovej omáčke, 3 varené zemiaky	200ml 1kus 100g100g	Bezlepkové pečivo Droždňová nátierka 3 Uhorka	75g 50g	
<b>Streda</b>	Bezlepkové pečivo Cícerová nátierka Mrkva	75g 50g	Ľahký zelerový krém s Z,9 Rizoto s morčacím mäsom a zeleninkou, cviklový šalát	200ml 200g 25g	Jablkový koláč 3	75g	

Štvrtok	Pšenná kaša s kokosom Jablko	100 g 50g	Hráškový krém s mäťou Z Teľacie v omáčke z koreňovej zeleniny 9 bezlepková bezvaječná cestovina	200ml 100g 100g	Bezlepkové pečivo, Zeleninová nátierka s pažítkou	75g	nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Piatok	Bezlepkové pečivo Nátierka z pečeného cesnaku Uhorka	75g 50g	Kačací vývar so zeleninou Šošovicové fašírky, 3 zemiakový prívarok	200ml 50g 160g	Makové lievance s džemom 3	75g	

/pracovala: Alexandra Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 08.06 do 12.06.2020 VEGE**

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kakaový jogurt 7	100g	Mrkvový krém s feniklom Kolienka s fazuľovým ragu 1	200ml 110g 100g	Kváskový chlieb 1 Cuketová pena 7 Mrkva	70g  50g	<b>ALERGÉNY:</b> 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
<b>Utorok</b>	Ovsená kaša 1 s čučoriedkami	100g	Zeleninový vývar s niťkami1 Ryžovo zeleninové guľky v rajčinovej omáčke, varené zemiaky	200ml 1kus 100g 100g	Kváskový chlieb 1 Droždňová nátierka 3,7 Uhorka	75g  50g	
<b>Streda</b>	Klobucký rohlík 1 Cícerová nátierka Mrkva	75g  50g	Ľahký zelerový krém s Z,9 Kuskus so šampionmi a zeleninkou1, cviklový šalát	200ml 200g 25g	Jablkové pyté 1,3, 7	75g	

**POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa

Štvrtok	Pšenová kaša s kokosom Jablko	100 g 50g	Hráškový krém s mäťou Z Tempeh v omáčke z koreňovej zeleniny,6,7,9 parená domáca špaldová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb 1 Lučina s pažitkou7	75g	nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Piatok	Česká houska 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Uhorka	75g 50g	vývar so zeleninou(mrkva, petrzlen, vnat) Šošovicové fašírky,1,3 zemiakový prívarok 7	200ml 50g 160g	Makové lievance s džemom 1,3, 7	75g	