

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Jogurt s kakaom 7 Banán	100g 50g	Batátovo- tekvicový krém s krutónami 1 Fusilli s hráškom, olej, parmezan1,7	200ml 210g	Kváskový chlieb 1 Lučina so strúhanou paprikou 7	75g	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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša s hruškami	100g	Zeleninová s niťovkami 1 Kuracie s kukuricou na stave Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Droždová nátierka s cibuľkou 3,7 Paprika	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Rajčinová nátierka 7 Hrozno	75g 50g	Hrstková polievka 1 Morčaci Stroganof 7,10 Tarhoňa 1	200ml 100g 100g	Malinový koláč 1,3	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša s kokosom 1	100g	Karfiolový krém Z Teľací guláš Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Nátierka z pečeného cesnaku7 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Hydinová pena 7 Jablko	75g 50g	Fazuľová so stonkovým zelerom 9 Tekvicový prívarok s kôprom a zemiakom 7 Vajce 3	200ml 185g 1/2	Lievance s jahodovou polevou 1,3,7	75g	

Vypracovala: Alexandra Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 17.08 do 21.08.2020 VEGE**

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Jogurt s kakaom 7 Banán	100g 50g	Batátovo- tekvicový krém s kruónami 1 Fusilli s hráškom, parmezán 1,7	200ml 210g	Kváskový chlieb 1 Lučina so strúhanou paprikou 7	75g	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. Pokrm môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenovú kašu s hruškami	100g	Zeleninová s niťovkami 1 Údené tofu s kukuricou na šťave 6 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Droždová nátierka s cibuľkou 3,7 Paprika	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Rajčinová nátierka 7 Hrozno	75g 50g	Hrsstková polievka 1 Šampiánový Stroganof 7,10 Tarhoňa 1	200ml 100g 100g	Malinový koláč 1,3	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša s kokosom 1	100g	Karfiolový krém Z Vege guláš Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Nátierka z pečeného cesnaku7 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Cuketová pena 7 Jablko	75g 50g	Fazuľová so stonkovým zelerom 9 Tekvicový prívarok s kôprom a zemiakom 7 Vajce 3	200ml 185g 1/2	Lievance s jahodovou polevou 1, 3, 7	75g	

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Banánové smoothie s kokosom	200 ml	Batátovo- tekvicový krém s bezl. krutónami Cestoviny bez lepku s hráškom, slnečnicové semienka	200ml 210g	Pohánkový domáci chlieb*(všetky od Dobrožrúta) Mrkvová nátierka s paprikou	75g	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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša s hruškami	100g	Zeleninová s bezl. cestovinou Kuracie s kukuricou na stave Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Drožďová nátierka s cibuľkou 3 Paprika	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb Karfiolovo rajčinová nátierka Hrozno	75g 50g	Hrástková polievka Morčací Stroganof 10 Ryža	200ml 100g 100g	Malinový koláč 3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s kokosom	100g	Karfiolový krém Z Teľací guláš Halušky 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Nátierka z pečeného cesnaku a cíceru Uhorka	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb Hydinová nátierka Jablko	75g 50g	Fazuľová so stonkovým zelerom 9 Tekvicový prívarok s kôprom a zemiakom Vajce 3	200ml 185g 1/2	Lievance s jahodovou polevou 3	75g	

