

Vypracovala: Alexandra Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 31.08 do 04.09.2020 KLASIK**

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Jogurt s kakaom 7	100g	Karfiolovo- batátový krém 9 Cestoviny s rajčinovou omáčkou 1 Listový šalát	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlieb 1 Maslo s pažitkou 7 Uhorka	75g 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- Séзам, 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>			Štátny sviatok				
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb 1,7 Sardinková nátierka s cibuľkou 4,7 Rajčina	75g 50g	Jarná polievka s rezancami 1 Kuracie soté s brokolicou, kurkumová ryža	200ml 100g 100g	Vanilkový puding s malinami a cookies 1,7	100g 1 ks	
<b>Štvrtok</b>	Ovsená perníková kaša s banánom 1	100g	Cuketová polievka s červenou šošovicou Teľací guláš Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb 1 Cícerová nátierka so suš. rajčinami Mrkva	75g 50g	Kukuricová polievka s petržlenom Špenátový prívarok 7 Vajíčko 3 Varené zemiaky	200ml 100g ½ ks 90g	Brownie koláč 1,3,7 6- sójový lecitín	75g	

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Čoko smoothie s kokosovým mliekom	200ml	Karfiolovo- batátový krém 9 Cestoviny bezl. s rajčinovou omáčkou Listový šalát	200ml 100g 90g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Mrkvová nátierka s bylinkami Uhorka	75g 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
<b>Utorok</b>			Štátny sviatok				
<b>Streda</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Sardinková nátierka s cibuľkou 4 Rajčina	75g 50g	Jarná polievka s bez cestovinou Kuracie soté s brokolicou, kurkumová ryža	200ml 100g 100g	Vanilkový puding s malinami kukuričné lupienky	100g 10g	
<b>Štvrtok</b>	Pšenová perníková kaša s banánom	100g	Cuketová polievka s červenou šošovicou Teľací guláš Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Nátierka z pečeného cesnaku Jablko	75g 50g	

<b>Piatok</b>	Pohánkový chlieb Cícerová nátierka so suš. rajčinami Mrkva	75g  50g	Kukuricová polievka s petržlenom Špenátový prívarok Vajíčko 3 Varené zemiaky	200ml 100g ½ ks 90g	Brownie koláč bez lepku 3, 6-sójový lecitín	75g	modifikované potraviny. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
---------------	---	----------------	---	------------------------------	--	-----	---

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Jogurt s kakaom 7	100g	Karfiolovo- batátový krém 9 Cestoviny s rajčinovou omáčkou 1 Listový šalát	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlieb 1 Maslo s pažitkou 7 Uhorka	75g 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- Séзам, 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>			Štátny sviatok				
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb 1,7 Sardinková nátierka s cibuľkou 4,7 Rajčina	75g 50g	Jarná polievka s rezancami 1 Kurkumové rizoto s brokolicou a tofu 6	200ml 100g 100g	Vanilkový puding s malinami a cookies 1,7	100g 1 ks	
<b>Štvrtok</b>	Ovsená perníková kaša s banánom 1	100g	Cuketová polievka s červenou šošovicou Šampiónový guláš Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb 1 Cícerová nátierka so suš. rajčinami Mrkva	75g 50g	Kukuricová polievka s petržlenom Špenátový prívarok 7 Vajíčko 3 Varené zemiaky	200ml 100g ½ ks 90g	Brownie koláč 1,3,7 6- sójový lecitín	75g	

