

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

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Ovocná výživa	100g	Hrášková s karfiolom Cestoviny fusilli s tekvicovou omáčkou 1 Šalát	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlieb 1 Bylinková Lučina 7 Sezónna zelenina	75g 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. Pokrm môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ryžová kaša s kakaom	100g	Špenátový krém s rukolou Z Teľací Boršč 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Rohlík Nátierka z pečeného cesnaku 7 Jablko	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Droždňová nátierka so zeleninou Paradajka	75g 50g	Mrkvový krém s krutónami Bolonská omáčka 9 Penne1	200ml 100g 100g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	
Štvrtok	Pšenovú kašu s jahodami	100g	Fazuľová na kyslo Z Morčacie v omáčke z koreňovej zeleniny 9 Knedľa chlebová 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Bryndzová nátierka 7 Hrozno	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Sardinková nátierka s cibuľkou 4,7 Uhorka	75g 50g	Kačací vývar so zeleninou Luskový prívarok so zemiakom 7Z vajce 3	200ml 185g ½	Palacinky s ovocnou polevou 1,3,7	75g	

00 Vypracovala: Alexandra Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **NO MLIK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Ovocná výživa	100g	Hrášková s karfiolom Cestoviny bez lepku s tekvicovou omáčkou Šalát	200ml 100g 90g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Papriková nátierka Sezónna zelenina	75g 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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ryžová kaša s kakaom	100g	Špenátový krém s rukolou Z Teľací Boršč 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Nátierka z pečeného cesnaku Jablko	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb Droždňová nátierka so zeleninou Paradajka	75g 50g	Mrkvový krém s krutónmi Bolonská omáčka 9 Cestovina bez lepku	200ml 100g 100g	Makový koláč so slivkami 3	75g	
Štvrtok	Pšenovú kašu s jahodami	100g	Fazuľová na kyslo Z Morčacie v omáčke z koreňovej zeleniny 9 Knedľa chlebová 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Cuketová nátierka Hrozno	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb Sardinková nátierka s cibuľkou 4 Uhorka	75g 50g	Kačací vývar so zeleninou Luskový prívarok so zemiakom, vajce 3	200ml 185g 1/2	Palacinky s ovocnou polevou 3	75g	

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

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Ovocná výživa	100g	Hrášková s karfiolom Fusilli s tekvicovou omáčkou 1 Šalát	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlieb 1 Bylinková Lučina 7 Sezónna zelenina	75g 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. Pokrm môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ryžová kaša s kakaom	100g	Špenátový krém s rukolou Z Cícerový Boršč 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Jablko	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Droždňová so zeleninou Paradajka	75g 50g	Mrkvový krém s krutónmi Boloňská vege omáčka 9 Penne 1	200ml 100g 100g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	
Štvrtok	Pšenová kaša s jahodami	100g	Fazuľová na kyslo Z Tempeh v omáčke z koreňovej zeleniny 6,9 Knedľa chlebová 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Bryndzová nátierka 7 Hrozno	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Šošovicová nátierka s cibuľkou 7 Uhorka	75g 50g	Zeleninový vývar so zeleninou Luskový prívarok so zemiakom, 7 vajce 3	200ml 185g 1/2	Palacinky s ovocnou polevou 1,3,7	75g	

