

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Jogurt s čučoriedkami 7	100g	Mrkvovo - šošovicová polievka Špagety so smotanovou omáčkou a kukuricou 1,7	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb 1 Cícerová nátierka s petrž. vňaťou 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			Štátny sviatok				
Streda	Kváskový chlieb 1 Vajíčková pena 3,7 Jablko	75g 50g	Krémová polievka z cukiny a brokolice Z Kuracie rizoto s paradajkami Listový šalát	200ml 185g 25g	Mramorový piškót 1,3	75g	
Štvrtok	Pšenovú kašu s makom	100g	Jarná polievka s kukuričnými mušličkami Morčacie mäso na paprike v horčicovo- citrónovej omáčke 10 Tarhoňa 1	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Zeleninová nátierka Uhorka	75 50g	
piatok	Kváskový chlieb 1 Maslo s pažitkou 7 Hrozno	75g 50g	Polievka z pečeného cesnaku 9Z Strapačky s kapustou 1,3	200ml 220g	Špaldový koláč s ovocím 1,3	75g	

Vypracovala: Alexandra Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 14.09 do 16.09.2020 No Milk No gluten**

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Banánovo- čučoriedkový smoothie	100g	Mrkvovo - šošovicová polievka Cestoviny bez lepku, s kukuricou, olivovým olejom a strúhanou mrkvou	200ml 210g	Pohánkový chlieb Cícerová nátierka s petrž. vňaťou 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			Štátny sviatok				
Streda	Pohnákový chlieb Vajíčková nátierka 3 Jablko	75g 50g	Krémová polievka z cukiny a brokolice Kuracie rizoto s paradajkami Listový šalát	200ml 185g 25g	Mramorový koláč 3	75g	
Štvrtok	Pšenovú kašu s makom	100g	Jarná polievka s kukuričnými mušličkami Morčacie mäso na paprike v horčicovo- citrónovej omáčke 10 Zemiaky	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Zeleninová nátierka Uhorka	75 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb Nátierka z červenej šošovice Hrozno	75g 50g	Polievka z pečeného cesnaku 9Z Strapačky s kapustou 3	200ml 220g	Bezlepkový koláč s ovocím 3	75g	

Nápoj týždňa: Ovocný čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Jogurt s čučoriedkami 7	100g	Mrkvovo - šošovicová polievka Špagety so smotanovou omáčkou a kukuricou 1,7	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb 1 Cícerová nátierka s petrž. vňaťou 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			Štátny sviatok				
Streda	Kváskový chlieb 1 Vajčková pena 3,7 Jablko	75g 50g	Krémová polievka z cukiny a brokolice Z Šampiónove rizoto s paradajkami Listový šalát	200ml 185g 25g	Mramorový piškót 1,3	75g	
Štvrtok	Pšenovú kašu s makom	100g	Jarná polievka s kukuričnými mušličkami Tofu kocky na paprike v horčicovo- citrónovej omáčke 6,10 Tarhoňa 1	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Zeleninová nátierka Uhorka	75 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Maslo s pažítkou 7 Hrozno	75g 50g	Polievka z pečeného cesnaku 9Z Strapačky s kapustou 1,3	200ml 220g	Špaldový koláč s ovocím 1,3	75g	

