

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Domáca výživa s Bio lupienkami DM	100g 10g	Špenátový krém Z Špagety s fazuľovým ragu 1 Šalat listový so zálievkou	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlieb 1 Tekvicová nátierka Uhorka	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	Pšenovú kašu so škoriceou Banán	100g 50g	Jarná polievka s rezancami 1 Tefací boršč 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Ricotta s bylinkami 7	75g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Nátierka zo sušených paradajok 7 Mrkva	75g 50g	Mrkvovo- batátový krém Morčací kuskus s grilovanou zeleninou 1 Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Brownie koláč 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša 1 s kokosom a jablkami	100g	Šampiónový krém s petržlenovou vňaťou Z s krutónami 1 Hovädzie guľky v rajčinovej omáčke 3 Parená knedľa 1,3	200ml 1ks 100g 80g	Rohlík 1 Fazuľová z bielej fazule s parenou cibuľkou Červená paprika	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Pena z pečenej papriky 7 Jablko	75g 50g	Šošovicová s slivkami Detské strapačky 1,3	200ml 210g	Pečené špaldové buchty s domácim čučoriedkovým džemom 1,3	1kus	

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Domáca výživa s Bio lupienkami DM	100g 10g	Špenátový krém Bezlepkové cestoviny s fazuľovým ragú Šalat listový so zálievkou	200ml 100g 90g 25g	Pohánkový chlieb Tekvicová nátierka Uhorka	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	Pšenovú kašu so škoricou Banán	100g 50g	Jarná polievka s quinoa Tefací boršč 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Karfiolová s bylinkami	75g	
Streda	Pohánkový chlieb Nátierka zo sušených paradajok Mrkva	75g 50g	Mrkvovo- batátový krém Morčacie rizoto s grilovanou zeleninou Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Brownie koláč bez lepky 3	75g	
Štvrtok	Kukurličná kaša s kokosom a jablkami	100g	Šampiónový krém s petržlenovou vňaťou Z s bezl. krutónami Hovädzie guľky v rajčinovej omáčke 3 Pečené zemiaky	200ml 1ks100g 80g	Pohánkový chlieb Fazuľová z bielej fazule s parenou cibuľkou Červená paprika	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb Nátierka z pečenej papriky Jablko	75g 50g	Šošovicová s slivkami Detské strapačky bez lepky 3	200ml 210g	Bezlepkový koláč s čučoriedkovým 3	75g	

Alexandra Vypracovala: Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 14.12 do 18.12.2020 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Domáca výživa s Bio lupienkami DM	100g 10g	Špenátový krém Z Špagety s fazuľovým ragú 1 Šalat listový so zálievkou	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlieb 1 Tekvicová nátierka Uhorka	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
Utorok	Pšenovú kašu so škoricou Banán	100g 50g	Jarná polievka s rezancami 1 VEGE boršč 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Rohlík 1 Ricotta s bylinkami 7	75g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Nátierka zo sušených paradajok 7 Mrkva	75g 50g	Mrkvovo- batátový krém Kuskus s tempeh grilovanou zeleninou 1,6 Kvasena kapusta	200ml 185g 25g	Brownie koláč 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša 1 s kokosom a jablkami	100g	Šampiónový krém s petržlenovou vňaťou Z s krutónami 1 Zeleninové guľky v rajčinovej omáčke 3 Parená knedľa 1,3	200ml 1ks100g 80g	Rohlík 1 Fazuľová z bielej fazule s parenou cibuľkou Červená paprika	75g 50g	

Piatok	Kváskový chlieb 1 Pena z pečenej papriky 7 Jablko	75g 50g	Šošovicová so slivkami Detské strapačky 1,3	200ml 210g	Pečené špaldové buchty s domácim čučoriedkovým džemom 1,3,7	1 kus	geneticky modifikované potraviny. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
---------------	--	----------------	--	-------------------	--	-------	--