

| Nápoj<br>týždňa:<br>Biomila<br>čaj | DESIATA  |             | OBED   |                       | OLOVRANT   |            | ALERGÉNY  |
|------------------------------------|--|-------------|--|-----------------------|--|------------|---|
|                                    | Názov pokrmu                                     | HM          | Názov pokrmu   | HM                    | Názov pokrmu                                       | HM         |   |
| <b>Pondelok</b>                    | Jablkovo- mrkvový šalátik s ľanovými semiačkami  | 100g        | Brokolicový krém Z<br>Fusilli s hráškom a kukuricou 1<br>Strúhaný Eidam 7            | 200ml<br>200g<br>10g  | Kváskový chlieb 1<br>Vajíčková pena 3,7<br>Paprika | 75g<br>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- Siročitaný, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak<br><b>POZNÁMKA:</b><br>Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov. |
| <b>Utorok</b>                      | Mliečna ryža s kokos mliekom a jahodami<br>Banán | 100g<br>50g | Cviklový krém s kokos. smotanou Z<br>Hovädzie soté s mrkvou,<br>jemná zemiaková kaša | 200ml<br>100g<br>100g | Rohlík 1<br>Rybacia nátierka z pečenej tresky 4,7  | 75g        |   |
| <b>Streda</b>                      |  |             |  |                       |  |            |   |
| <b>Štvrtok</b>                     |  |             |  |                       |  |            |   |
| <b>Piatok</b>                      |  |             |  |                       |  |            |   |

Alexandra Vypracovala: Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 21.12 do 23.12.2020 NO MILK NO GLUTEN**

| Nápoj<br>týždňa:<br>Biomila<br>čaj | DESIATA  |             | OBED   |                       | OLOVRANT   |            | ALERGÉNY   |
|------------------------------------|--|-------------|--|-----------------------|--|------------|--|
|                                    | Názov pokrmu                                     | HM          | Názov pokrmu   | HM                    | Názov pokrmu   | HM         |  |
| <b>Pondelok</b>                    | Jablkovo- mrkvový šalátik s ľanovými semiačkami  | 100g        | Brokolicový krém Z<br>Bezlepkové cestoviny s hráškom, kukuricou a kockami tempeh 6   | 200ml<br>200g<br>10g  | Pohánkový chlieb<br>Vajíčková pena 3<br>Paprika            | 75g<br>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- Siročitan, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše<br><b>POZNÁMKA:</b><br>Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov. |
| <b>Utorok</b>                      | Mliečna ryža s kokos mliekom a jahodami<br>Banán | 100g<br>50g | Cviklový krém s kokos. smotanou Z<br>Hovädzie soté s mrkvou,<br>jemná zemiaková kaša | 200ml<br>100g<br>100g | Pohánkový chlieb<br>Rybacia nátierka<br>z pečenej tresky 4 | 75g        |  |
| <b>Streda</b>                      |  |             |  |                       |  |            |  |
| <b>Štvrtok</b>                     |  |             |  |                       |  |            |  |
| <b>Piatok</b>                      |  |             |  |                       |  |            |  |

Alexandra Vypracovala: Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 21.12 do 23.12.2020 VEGE**

| Nápoj<br>týždňa:<br>Biomila<br>čaj | DESIATA                                       |             | OBED  |                       | OLOVRANT   |            | ALERGÉNY   |
|------------------------------------|---|-------------|---|-----------------------|--|------------|--|
|                                    | Názov pokrmu                                  | HM          | Názov pokrmu  | HM                    | Názov pokrmu                                       | HM         |  |
| <b>Pondelok</b>                    | Jablko- mrkvový šalátik s ľanovými semiačkami | 100g        | Brokolicový krém Z<br>Fusilli s hráškom a kukuricou 1<br>Strúhaný Eidam 7       | 200ml<br>200g<br>10g  | Kváskový chlieb 1<br>Vajíčková pena 3,7<br>Paprika | 75g<br>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- Siročitan, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše<br><b>POZNÁMKA:</b><br>Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrmové môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov. |
| <b>Utorok</b>                      | Mliečna ryža s kokos mliekom a jahodami Banán | 100g<br>50g | Cviklový krém s kokos. Smotanou Z<br>TOFU s mrkvou,<br>jemná zemiaková kaša 4,6 | 200ml<br>100g<br>100g | Rohlík 1<br>Nátierka zo sušenej rajčiny            | 75g        |  |
| <b>Streda</b>                      |   |             |   |                       |  |            |  |
| <b>Štvrtok</b>                     |   |             |   |                       |  |            |  |
| <b>Piatok</b>                      |   |             |   |                       |  |            |  |

