

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 01.02 do 05.02.2020 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Mrkvovo- jablkový šalátik s orechmi 8	100g	Polievka z hnedej šošovice s rajčinami Kolienka s tekvicovo- mrkvovou omáčkou 1 Strúhaný syr 7	200ml 100g 100g10g	Kváskový chlieb 1 Maslo 7 Červená paprika	70g 50g	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 POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pohánková kaša s jahodami	100g	Vege kapustnica Tefacie guľky 3 Varené zemiaky, cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Domáci rohlík z pekárne Křižák 1 Nátierka zo sušenej rajčiny 7 Jablko	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Ricotová nátierka s reďkovkou 7 Mrkva	75g 50g	Jemný cibuľový krém Z Kuskus so zeleninou a trhaným morčacím mäsom 1,9	200ml 200g	Škoricové lievance 1,3,7 s čokoládou 6(lecitín)	1ks 20g	
Štvrtok	Mliečna ryža s Granolou Powerlogy 8 Banán	100g 50g	Hustá hrášková s karfiolom Hovädzí guláš 9 Špaldové domáce halušky 1,3	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Křižák 1 Pšenovú nátierku s droždím 3,10	75g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Mrkvová pena 7 Uhorka	75g 50g	Zemiakový krém Tekvicové placky 3 Hrachová kaša s batátom	200ml 1ks 160g	Mramorový koláč 1,3	75g	

Vypracovala: A.Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 01.02 do 05.02.2020 No Milk No Gluten**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Mrkvovo- jablkový šalátik s orechmi 8	100g	Polievka z hnedej šošovice s rajčinami Kolienka s tekvicovo- mrkvovou omáčkou a ľanovými semiačkami	200ml 100g 100g10g	Pohánkový chlieb Cícerová nátierka Červená paprika	70g 50g	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	Pohánková kaša s jahodami	100g	Vege kapustnica Tefacie guľky 3 Varené zemiaky, cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb Karfiolová nátierka zo sušenej rajčiny Jablko	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb Drožďová nátierka s reďkovkou Mrkva	75g 50g	Jemný cibuľový krém Z Rizoto so zeleninou a trhaným morčacím mäsom 9	200ml 200g	Škoricové lievance 3 S čokoládou 6	1ks 20g	
Štvrtok	Mliečna ryža s Granolou Powerlogy 8 Banán	100g 50g	Hustá hrášková s karfiolom Hovädzí guláš 9 Domáce halušky3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Pšenová nátierka s droždím 3,10	75g	
Piatok	Pohánkový chlieb Mrkvová nátierka Uhorka	75g 50g	Zemiakový krém Tekvicové placky 3 Hrachová kaša s batátom	200ml 1ks 160g	Mramorový koláč 3	75g	

Vypracovala: A.Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 01.02 do 05.02.2020 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Mrkvovo- jablkový šalátik s orechmi 8	100g	Polievka z hnedej šošovice s rajčinami Kolienka s tekvicovo- mrkvovou omáčkou 1 Strúhaný syr 7	200ml 100g 100g10g	Kváskový chlieb 1 Maslo 7 Červená paprika	70g 50g	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	Pohánková kaša s jahodami	100g	Vege kapustnica Zeleninové guľky 3 Varené zemiaky, cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Domáci rohlík z pekárne Křižák 1 Nátierka zo sušenej rajčiny 7 Jablko	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Ricotová nátierka s reďkovkou 7 Mrkva	75g 50g	Jemný cibuľový krém Z Kuskus so zeleninou 1,9 Tzatziki 7	200ml 200g	Škoricové lievance 1,3,7 S čokoládou 6	1ks 20g	
Štvrtok	Mliečna ryža s Granolou Powerlogy 8 Banán	100g 50g	Hustá hrášková s karfiolom Cícerový guláš 9 Špaldové domáce halušky 1,3	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Křižák 1 Pšenovú nátierku s droždím 3,10	75g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Mrkvová pena 7 uhorka	75g 50g	Zemiakový krém Tekvicové placky 3 Hrachová kaša s batátom	200ml 1ks 160g	Mramorový koláč 1,3	75g	