

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 22.02 do 26.02.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Mrkvovo- jablkový šalátik	100g	Krém z červenej šošovice a petržlenu Z Frafalle 1 Syróva omáčka s kukuricou 7 Šalát listový	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlieb 1 Red'kvičková nátierka 7 Červená paprika	75g 50g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričityny, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša s jahodami Jablko	100g 50g	Hrášková polievka s karfiolom a haluškami 1,3 Hovädzie fašírky 1,3,10 Varené zemiaky Kapustový šalát	200ml 1ks 125g 25g	Kváskový chlieb 1 Bryndzový Šmirkas 7	75g	
Streda	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Biely jogurt 7 Mrkva	1ks 100g	Cviklový krém s kokos. smotanou a krutónami 1 Kuracie kúsky v tekvicovej omáčke Ryža Drvené tekvicové semiačka	200ml 100g 100g 5g	Kakaový piškótový koláč s marhuľami 1,3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša So škorickou Banán	100g 50g	Brokolicová s kúskami brokolice Z Teľací Szegedín 7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Kváskový chlieb 1 Mrkvová pena 7	75g	
Piatok	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Pšenová nátierka so zeleninou Uhorka	75g 50g	Rajčinová s bazalkou Špenátový prívarok Zemiaky Vajce na tvrdo 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Palacinky 1,3,7 s ovocnou polevou	1ks 20g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 22.02 do 26.02.2021 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	100g	Krém z červenej šošovice a petržlenu Z Bezlepkové cestoviny s kukuricou, hráškom a olivovým olejom Šalát listový	200ml 100g 90g 25g	Pohánkový chlieb Red'kvičková nátierka Červená paprika	75g 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenovú kašu s jahodami Jablko	100g 50g	Hrášková polievka s karfiolom a haluškami 3 Hovädzie fašírky 3,10 Varené zemiaky Kapustový šalát	200ml 1ks 125g 25g	Pohánkový chlieb Cícerová nátierka	75g	
Streda	Pohánkový chlieb Jablková výživa Mrkva	1ks 100g	Cviklový krém s kokos. smotanou a bezl. krutónami Kuracie kúsky v tekvicovej omáčke Ryža Drvené tekvicové semiačka	200ml 100g 100g 5g	Kakaový koláč s marhuľami 3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša So škoricou Banán	100g 50g	Brokolicová s kúskami brokolice Z Teľací Szegedín Parená knedľa 3	200ml 120g 80g	Pohánkový chlieb Mrkvová nátierka	75g	

Piatok	Pohánkový chlieb Pšenovú nátierku so zeleninou Uhorka	75g 50g	Rajčinová s bazalkou Špenátový prívarok Zemiaky Vajce na tvrdo 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Palacinky 3 s ovocnou polevou	1ks 20g	
---------------	---	------------	---	-------------------------------	----------------------------------	------------	--

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 22.02 do 26.02.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Mrkvovo- jablkový šalátik	100g	Krém z červenej šošovice a petržlenu Z Frafalle 1 Syróva omáčka s kukuricou 7 Šalát listový	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlieb 1 Red'kvičková nátierka 7 Červená paprika	75g 50g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričityny, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša s jahodami Jablko	100g 50g	Hrášková polievka s karfiolom a haluškami 1,3 Zeleninové fašírky 1,3,10 Varené zemiaky Kapustový šalát	200ml 1ks 125g 25g	Kváskový chlieb 1 Bryndzový Šmirkas 7	75g	
Streda	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Biely jogurt 7 Mrkva	1ks 100g	Cviklový krém s kokos. smotanou a krutónami 1 Tempeh kocky v tekvicovej omáčke 6 Ryža Drvené tekvicové semiačka	200ml 100g 100g 5g	Kakaový piškótový koláč s marhuľami 1,3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša So škoricou Banán	100g 50g	Brokolicová s kúskami brokolice Z Tofu Szegedín 6,7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Kváskový chlieb 1 Mrkvová pena 7	75g	
Piatok	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Pšenová nátierka so zeleninou Uhorka	75g 50g	Rajčinová s bazalkou Špenátový prívarok Zemiaky Vajce na tvrdo 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Palacinky 1,3,7 s ovocnou polevou	1ks 20g	

