

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 08.02 do 12.02.2020 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kakaový tvarohový dezert 7	100g	Brokolicový krém Z Fusilli s fazuľovým ragú 1,9 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb 1 Ricotta s parenou cibuľkou 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-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	Kokosová pšenná kaša	100g	Cícerová polievka Teľacie pásiky v kôprovej omáčke 7 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka Jablko	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Cviklový humus Mrkva	75g 50g	Jemný mrkvový krém s feniklom Z Morčacie soté s kukuricou Ryža Jablkový kompót	200ml 100g 100g 25g	Jogurtová bublanina s lesným ovocím 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša so škoricou 1 Banán	100g 50g	Jarná polievka s niťovkami 1 Mäsové guľky 3 Rajčinová omáčka Parená knedľa 1,3	200ml 1ks 80g 80g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Tekvicová nátierka 10	75g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Zimná nátierka z červenej šošovice Uhorka	75g 50g	Taliansky červený rybací vývar so zeleninou 4,9 Vege domáce strapačky 1,3	200ml 210g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 08.02 do 12.02.2020 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Banánové smoothie	100g	Brokolicový krém Z Cestovina s fazuľovým ragú 9 Listový šalát	200ml 100g 100g 10g	Pohánkový chlieb Karfiolová 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
Utorok	Kokosová pšenná kaša	100g	Cícerová polievka Teľacie pásiky v kôprovej omáčke Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Zeleninová nátierka Jablko	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb Cviklový humus Mrkva	75g 50g	Jemný mrkvový krém s feniklom Z Morčacie soté s kukuricou Ryža Jablkový kompót	200ml 100g 100g 25g	Puding vanilkový s ovocím	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša so škoricou Banán	100g 50g	Jarná polievka s cestovinou Mäsové guľky 3 Rajčinová omáčka Parená knedľa 3	200ml 1ks 80g 80g	Pohánkový chlieb Tekvicová nátierka 10	75g	

<p>Piatok</p>	<p>Pohánkový chlieb Zimná nátierka z červenej šošovice Uhorka</p>	<p>75g 50g</p>	<p>Taliansky červený rybací vývar so zeleninou 4,9 Vege domáce strapačky 3</p>	<p>200ml 210g</p>	<p>Jablkový koláč 3</p>	<p>75g</p>	<p>modifikované potraviny. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.</p>
----------------------	---	-------------------------	--	----------------------------	-------------------------	------------	--

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 08.02 do 12.02.2020 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kakaový tvarohový dezert 7	100g	Brokolicový krém Z Fusilli s fazuľovým ragú 1,9 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb 1 Ricotta s parenou cibulkou 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-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	Kokosová pšenná kaša	100g	Cícerová polievka Tempeh v kôprovej omáčke 6, 7 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka Jablko	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Cviklový humus Mrkva	75g 50g	Jemný mrkvový krém s feniklom Z Zeleninové rizoto Jablkový kompót	200ml 100g 100g 25g	Jogurtová bublanina s lesným ovocím 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša so škoricou 1 Banán	100g 50g	Jarná polievka s niťovkami 1 Šošovicovo- brokolicové guľky 3 Rajčinová omáčka Parená knedľa 1,3	200ml 1ks 80g 80g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Tekvicová nátierka 10 ?	75g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Zimná nátierka z červenej šošovice Uhorka	75g 50g	Minestrone 9 Vege domáce strapačky 1,3	200ml 210g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	

