

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 01.03 do 05.03.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Jogurt 7 s kukuričnými DM lupienkami (sladidlo)	100g	Hydinový krém Z,9 Kolienka 1 Tekvicovo- mrkvová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb 1 Nátierka z červenej šošovice s paradajkami Mrkva	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-Vičí bôb, 14-Mäkkýše ,Z- zemiak POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrm môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s kokosom 1 Jablko	100g 50g	Póriková polievka s kalerábom a brokolicou Hovädzí guláš z farmárskeho mäsa 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Avokádová pena 7	75g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Fazuľová nátierka s cibuľkou Červená paprika	75g 50g	Cícerový krém s kukuricou Z Pečená morka so zeleninou Kuskus 1 Listový šalát	200ml 80g 100g 25g	Jablkovo- makový kysnutý závin 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša s kakaom 1	100g	Jarná polievka s niťovkami 1 Zemiakové Vege strapačky z dvoch druhov kapusty 1,3,Z	200ml 210g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Ovocné pyrė	1ks 100g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Nátierka z pečenej tresky 4, 7 Uhorka	75g 50g	Kelový krém Z Penne 1 Bolognese z farmárskej hovädziny JFR Bulls 9	200ml 100g 100g	Ryžový koláč 3,7 s jahodovou polevou	75g 20g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 01.03 do 05.03.2021 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Banánové smoothie	100g	Hydinový krém Z,9 Bezlepková cestovina Tekvicovo- mrkvová omáčka šalát	200ml 100g 100g 10g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta, Nátierka z červenej šošovice s paradajkami, Mrkva	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-Vičí bôb, 14-Mäkkýše ,Z- zemiak POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrm môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenovú kašu s kokosom Jablko	100g 50g	Póriková polievka s kalerábom a brokolicou Hovädzí guláš z farmárskeho mäsa 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Avokádová nátierka	75g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Fazuľová nátierka s cibulkou Červená paprika	75g 50g	Cícerový krém s kukuricou Z Pečená morka so zeleninou ryža Listový šalát	200ml 80g 100g 25g	Jablko- makový koláč 3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s kakaom	100g	Jarná polievka s bezl. cestovinou Zemiakové Vege strapačky z dvoch druhov kapusty 3,Z	200ml 210g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Ovocné pyrė	1ks 100g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z pečenej tresky 4 Uhorka	75g 50g	Kelový krém Z Bezlepkový cestovina Bolognese z farmárskej hovädziny JFR Bulls 9	200ml 100g 100g	Ryžový koláč 3 s jahodovou polevou	75g 20g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 01.03 do 05.03.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Jogurt 7 s kukuričnými DM lupienkami	100g	Zeleninový krém Z,9 Kolienka 1 Tekvicovo- mrkvová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb 1 Nátierka z červenej šošovice s paradajkami Mrkva	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 lepký, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s kokosom 1 Jablko	100g 50g	Póriková polievka s kalerábom a brokolicou Tempeh guláš 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Avokádová pena 7	75g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Fazuľová nátierka s cibuľkou Červená paprika	75g 50g	Cícerový krém s kukuricou Z Zeleninový kuskus s luskami 1 Listový šalát	200ml 80g 100g 25g	Jablkovo- makový kysnutý závin 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša s kakaom 1	100g	Jarná polievka s niťovkami 1 Zemiakové Vege strapačky z dvoch druhov kapusty 1,3,Z	200ml 210g	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Ovocné pyré	1ks 100g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Drožd'ová nátierka so zeleninou Uhorka	75g 50g	Kelový krém Z Penne 1 Strukovinové Bolognese 9	200ml 100g 100g	Ryžový koláč 3,7 s jahodovou polevou	75g 20g	