

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 15.02 do 19.02.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Domáca jablkovo- mrkvová výživa	100g	Jemný špenátový krém Z Špagety 1 S rajčinovo mrkvovou omáčkou Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb 1 Maslo s pažitkou 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	Ovsená kaša s makom a slivkami 1	100g	Hustý zeleninový vývar 9 Teľacie na hrášku Kurkumová ryža	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Šampiónová pena 7 Jablko	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Cesnaková nátierka 7 Mrkva	75g 50g	Batátový krém s kukuricou Z Morčací Stroganof 7, 10 Tahroňa 1	200ml 100g 100g	Tvarohovo- jablkové buchty 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s kakaom Banán	100g 50g	Cuketovo- zemiakový krém s krutónmi 1 Kurací paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Karfiolová nátierka s ricottou a bylinkami 7	75g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Sardinková nátierka s cibuľkou 4,7 Uhorka	75g 50g	Fazuľová s trhaným morčacím mäskom Kapustovo cviklové placky 3 zemiakovo- mrkvové štuchané zemiaky Ľadový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Kakaový puding so sušienkami 1,7,3	100g 1ks	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 15.02 do 19.02.2021 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Domáca jablkovo- mrkvová výživa	100g	Jemný špenátový krém Z Kukuričné cestoviny S rajčinovo- mrkvovou omáčkou a tekvicovými semiačkami	200ml 100g 100g	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	Pšenovú kašu s makom a slivkami	100g	Hustý zeleninový vývar 9 Teľacie na hrášku Kurkumová ryža	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Šampiónová nátierka Jablko	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb Cesnaková nátierka Mrkva	75g 50g	Batátový krém s kukuricou Z Morčací Stroganof 10 Bezlepková cestovina	200ml 100g 100g	Jablkovo- škoricový koláč 3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s kakaom Banán	100g 50g	Cuketovo- zemiakový krém s bezl. krutónmi Kurací paprikáš Halušky bezl.3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Karfiolová nátierka s bylinkami	75g	
Piatok	Pohánkový chlieb Sardinková nátierka s cibuľkou 4 Uhorka	75g 50g	Fazuľová s trhaným morčacím mäskom Kapustovo cviklové placky 3 zemiakovo- mrkvové štuchané zemiaky Ľadový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Kakaový puding s kukuričnými lupienkami 3	100g 1ks	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 15.02 do 19.02.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Domáca jablkovo- mrkvová výživa	100g	Jemný špenátový krém Z Špagety 1 S rajčinovo mrkvovou omáčkou Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb 1 Maslo s pažitkou 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	Ovsená kaša s makom a slivkami 1	100g	Hustý zeleninový vývar 9 Tofu na hrášku 6 Kurkumová ryža	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Šampiónová pena 7 Jablko	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Cesnaková nátierka 7 Mrkva	75g 50g	Batátový krém s kukuricou Z Vege Stroganof 7, 10 Tahroňa 1	200ml 100g 100g	Tvarohovo- jablkové buchty 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s kakaom Banán	100g 50g	Cuketovo- zemiakový krém s krutónmi 1 Tempeh paprikáš 6, 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Karfiolová nátierka s ricottou a bylinkami 7	75g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Zeleninová nátierka Uhorka	75g 50g	Fazuľová polievka Kapustovo cviklové placky 3 zemiakovo- mrkvové štuchané zemiaky Ľadový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Kakaový puding so sušienkami 1,7,3	100g 1ks	

