

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 15.03 do 19.03.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Mrkvovo- jablkový šalátik	100g	Šošovicová s rajčinami Wok rezance so zeleninou 1,6	200ml 210g	Kváskový chlieb 1 Maslo 7 Hruška	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	Ovsená kaša s jablkami 1	100g	Mrkvový krém – oranžová Hovädzie soté s brokolicou Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Vajčková pena 3,7 Mrkva	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Fazuľová nátierka s cibuľkou Červené jablko	75g 50g	Karfiolovo- zemiaková s petržlenovou vňaťou Z Morčacie guľky s hráškom, Ryža Broskyňový kompót	200ml 1ks,120g 25g	Brownies 1,3,7,6	75g	
Štvrtok	Powerlogy čoko kaša 8	100g	Šampiónový krém Z Cicerovo- mrkvový paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Nátierka zo sušenej rajčiny 7 Banán	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Ricotta s pažítkou 7 Zelené jablko	75g 50g	Jemný špenátový krém Z s krutónami 1 Penne s kuracím mäsom 1 a rajčinovou omáčkou Listový šalát	200m 100g 90g 25g	Kysnutý marhuľový koláč s mrveničkou 1,3,7	75g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 15.03 do 19.03.2021 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	Šošovicová s rajčinami Wok rezance so zeleninou 6	200ml 210g	Pohánkový chlieb Zeleninová nátierka Hruška	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 jablkami	100g	Mrkvový krém – oranžová Hovädzie soté s brokolicou Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Vajčková nátierka 3 Mrkva	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb Fazuľová nátierka s cibulkou Červené jablko	75g 50g	Karfiolovo- zemiaková s petržlenovou vňaťou Z Morčacie guľky s hráškom, 3 Ryža Broskyňový kompót	200ml 1ks,120g 25g	Brownies ,3,6	75g	
Štvrtok	Powerlogy čoko kaša 8	100g	Šampiónový krém Z Cícerovo- mrkvový paprikáš Halušky bez lepku 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Nátierka zo sušenej rajčiny Banán	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb Šošovicová s pažítkou Zelené jablko	75g 50g	Jemný špenátový krém Z s bezl . krutónami Bezlepková cestovina s kuracím mäsom a rajčinovou omáčkou Listový šalát	200m 100g 90g 25g	Marhuľový koláč 3	75g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 15.03 do 19.03.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Mrkvovo- jablkový šalátik	100g	Šošovicová s rajčinami Wok style nudle so zeleninou 1,6	200ml 210g	Kváskový chlieb 1 Maslo 7 Hruška	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 POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s jablkami 1	100g	Mrkvový krém – oranžová Tempeh soté s brokolicou,6 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Vajíčková pena 3,7 Mrkva	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Fazuľová nátierka s cibuľkou Červené jablko	75g 50g	Karfiolovo- zemiaková s petržlenovou vňaťou Z Zeleninové guľky s hráškom 3 Ryža Kompót broskyňa	200ml 1ks, 120g 25g	Brownies 1,3,7,6	75g	
Štvrtok	Powerlogy čoko kaša 8	100g	Šampiónový krém Z Cícerovo- mrkvový paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Nátierka zo sušenej rajčiny 7 Banán	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Ricotta s pažítkou 7 Zelené jablko	75g 50g	Jemný špenátový krém Z s krutóny 1 Penne so šampiónmi1 a rajčinovou omáčkou listový šalát	200m 100g 90g 25g	Kysnutý marhuľový koláč s mrveničkou 1,3,7	75g	