

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 08.03 do 12.03.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Domáca výživa	100g	Jemný brokolicový krém Z Špagety 1 Rajčinová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb 1 Maslo7 Uhorka	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 kakaom 1 Jablko	100g 50g	Jarná s kukuričnou cestovinou Morčacie fašírky 1, 3 Varené zemiaky, Cviklový šalát	200ml 1ks 125g 25g	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Pohánková s vajíčkom 3	75g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Zeleninová nátierka so syrom7 Hruška	75g 50g	Tekvicová krémová so zemiakom Tefacie soté s mrkvou a s ryžou	200ml 100g 100g	Banánovo-kokosový koláč 1,3, 6 (sojový lecitín)	75g	
Štvrtok	Mliečna ryža so škoricou Banán	100g 50g	Hrástková Hovädzie v omáčke z koreňovej zeleniny 7,9 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Karfiolová nátierka s rajčinami	75g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Mrkva	75g 50g	Vege kapustnica Vajce natvrdo 3 Zemiakový prívarok Z, 7	200m 1/2 ks 160g	Lievance 1,3,7 s kokosovou polevou	1ks 20g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 08.03 do 12.03.2021 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Domáca výživa	100g	Jemný brokolicový krém Z Bezlepková cestovina Rajčinová omáčka Šalát	200ml 100g 100g 10g	Póhankový chlieb Šošovicová nátierka s cibuľkou Uhorka	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	Pšenovú kašu s kakaom Jablko	100g 50g	Jarná s kukuričnou cestovinou Morčacie fašírky 3 Varené zemiaky, Cviklový šalát	200ml 1ks 125g 25g	Póhankový chlieb Pohánková s vajíčkom 3	75g	
Streda	Póhankový chlieb Zeleninová nátierka Hruška	75g 50g	Tekvicová krémová so zemiakom Teľacie soté s mrkvou a s ryžou	200ml 100g 100g	Banánovo-kokosový koláč 3, 6 (sojový lecitín)	75g	
Štvrtok	Mliečna ryža so škorickou Banán	100g 50g	Hrástková Hovädzie v omáčke z koreňovej zeleniny 9 Parená knedľa 3	200ml 120g 80g	Póhankový chlieb Karfiolová nátierka s rajčinami	75g	
Piatok	Póhankový chlieb Nátierka z pečeného cesnaku Mrkva	75g 50g	Vege kapustnica Vajce natvrdo 3 Zemiakový prívarok Z	200ml 1/2 ks 160g	Lievance 3 s kokosovou polevou	1ks 20g	

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Domáca výživa	100g	Jemný brokolicový krém Z Špagety 1 Rajčinová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb 1 Maslo7 Uhorka	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 kakaom 1 Jablko	100g 50g	Jarná s kukuričnou cestovinou Fazuľové guľky 3 Varené zemiaky, cviklový šalát	200ml 1ks 125g 25g	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Pohánková s vajíčkom 3	75g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Zeleninová nátierka so syrom7 Hruška	75g 50g	Tekvicová krémová so zemiakom Krémové rizoto so špenátom a šampiónmi 7	200ml 210g	Banánovo-kokosový koláč 1,3, 6 (sojovy lecitin)	75g	
Štvrtok	Mliečna ryža so škoricou Banán	100g 50g	Hrstková Tempeh v omáčke z koreňovej zel 6, 7,9 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Domáci rohlík z pekárne Križák 1 Karfiolová nátierka s rajčinami	75g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Mrkva	75g 50g	Vge kapustnica Vajce na tvrdo 3 Zemiakový prívarok Z, 7	200ml 1/2 ks 160g	Lievance 1,3,7 s kokosovou polevou	1ks 20g	