

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 22.03 do 26.03.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Banánový jogurt s čoko granolou Powerlogy 7,8	100g	Hráškovo-karfiolová polievka s ryžou Farfalle 1 so šampiónmi v smotanovej omáčke 7 Listový šalát	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlieb 1 Cícerová 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. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša s jahodami Červené jablko	100g 50g	Batátový krém s kukuricou Morčacia fašírka 1,3,10 Pyré zo zemiaku a sladkej kapusty Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Mrkvová pena 7	75g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Sardinková nátierka s cibuľkou 4,7 Banán	75g 50g	Zeleninová hustá zimná polievka 9 Kurací paprikáš 7 s kolienkami 1	200ml 100g 100g	Citrónový piškót 1,3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s kakaom	100g	Cuketovo- karfiolový krém Z s krutónami 1 Teľací guláš Domáca chlebová Knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Jemná brokolicová pena 7 Mrkva	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Klasická bryndzová nátierka 10, 7 Zelené jablko	75g 50g	Rajčinová polievka s bazalkou Prívarok z tmavej šošovice a zemiakov7 Vajce 3	200ml 180g ½ ks	Čučoriedkový puding s vanilkovým cookies 1,3,7	100g 1ks	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 22.03 do 26.03.2021 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Banánovo jablková výživa čoko granolou Powerlogy 8	100g	Hráškovo-karfiolová polievka s ryžou Kukurličná cestovina so šampiónmi v omáčke z rastlinnej smotany Listový šalát	200ml 100g 90g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Cícerová 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. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša s jahodami Červené jablko	100g 50g	Batátový krém s kukuricou Morčacia fašírka 3,10 Pyré zo zemiaku a sladkej kapusty Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Mrkvová nátierka	75g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Sardinková nátierka s cibuľkou 4, Banán	75g 50g	Zeleninová hustá zimná polievka 9 Kurací paprikáš s ryžou	200ml 100g 100g	Citrónový piškót 3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s kakaom	100g	Cuketovo- karfiolový krém Z s bezl. krutónami Teľací guláš Domáca chlebová Knedľa 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Jemná brokolicová nátierka, Mrkva	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Karfiolová nátierka s mrkvkou, Zelené jablko	75g 50g	Rajčinová polievka s bazalkou Prívarok z tmavej šošovice a zemiakov Vajce 3	200ml 180g ½ ks	Čučoriedkový puding s corn flakes bio	100g 1ks	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 22.03 do 26.03.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Banánový jogurt s čoko granolou Powerlogy 7,8	100g	Hráškovo-karfiolová polievka s ryžou Farfalle 1 so šampiónmi v smotanovej omáčke 7 Listový šalát	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlieb 1 Cícerová 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. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša s jahodami Červené jablko	100g 50g	Batátový krém s kukuricou Brokolicová fašírka 1,3,10 Pyré zo zemiaku a sladkej kapusty Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Mrkvová pena 7	75g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Droždová nátierka s cibuľkou 7 Banán	75g 50g	Zeleninová hustá zimná polievka 9 Tempeh paprikáš 6,7 s kolienkami 1	200ml 100g 100g	Citrónový piškót 1,3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s kakaom	100g	Cuketovo- karfiolový krém Z s krutónami 1 Zeleninový guláš s kockami tofu6 Domáca chlebová Knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Jemná brokolicová pena 7 Mrkva	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Klasická bryndzová nátierka 10, 7 Zelené jablko	75g 50g	Rajčinová polievka s bazalkou Prívarok z tmavej šošovice a zemiakov7 Vajce 3	200ml 180g ½ ks	Čučoriedkový puding s vanilkovým cookies 1,3,7	100g 1ks	

