

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 19.04 do 23.04.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Mrkvovo- jablkový šalátik	100g	Brokolicovo karfiolový krém Syravá omáčka s kukuricou 7 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlebík 1 Cícerová so sušenou rajčinou 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 ani polotovary. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmové môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s jahodami 1 Banán	100g 50g	Zeleninová 9 s niťovkami 1 Hovädzie soté s hráškom Zemiaková kaša 7	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10	75g	
Streda	Kváskový chlebík 1 Sardinková nátierka s cibuľkou 4,7 Mrkva	75g 50g	Lusková na kyslo Z Zeleninové soté v tekvicovom kréme, Ryža	200ml 100g 110g	Brownie 1,3,6,7	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s kokosom a kokosovým mliekom	100g	Cviklový krém Morčací Szegedín 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Jablko	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Cuketová nátierka 7 Hruška zelená	100g 50g	Mrkvový krém so zázvorom Teľací Stroganof 10 Tahroňa 1	200ml 100g 100g	Slivková bublanina so škoricou 1,3	75g	

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Mrkvovo- jablkový šalátik	100g	Brokolicovo karfiolový krém Mrkvová omáčka s kukuricou Bezlepková cestovina	200ml 100g 110g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Cícerová so sušenou rajčinou, 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 ani polotovary. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša s jahodami Banán	100g 50g	Zeleninová 9 s bezl. cestovinou Hovädzie soté s hráškom Zemiaková kaša	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Pohánková nátierka 3,10	75g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Sardinková nátierka s cibuľkou 4 Mrkva	75g 50g	Lusková na kyslo Z Zeleninové soté v tekvicovom kréme, Ryža	200ml 100g 110g	Brownie 3,6	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s kokosom a kokosovým mliekom	100g	Cviklový krém Morčací Szegedín chlebová knedľa 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z pečeného cesnaku, Jablko	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Cuketová nátierka Hruška zelená	100g 50g	Mrkvový krém so zázvorom Teľací Stroganof 10 Kukuričná cestovina	200ml 100g 100g	Slivková bublanina so škoricou 3	75g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 19.04 do 23.04.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Mrkvovo- jablkový šalátik	100g	Brokolicovo karfiolový krém Syravá omáčka s kukuricou 7 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlebík 1 Cícerová so sušenou rajčinou 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 ani polotovary. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s jahodami 1 Banán	100g 50g	Zeleninová 9 s niťovkami 1 Tempeh soté s hráškom 6 Zemiaková kaša 7	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10	75g	
Streda	Kváskový chlebík 1 Ricottová nátierka s cibuľkou nátierka 7 Mrkva	75g 50g	Lusková na kyslo Z Zeleninové soté v tekvicovom kréme, Ryža	200ml 100g 110g	Brownie 1,3,6,7	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s kokosom a kokosovým mliekom	100g	Cviklový krém Tofu Szegedín 7 chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Jablko	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Cuketová nátierka 7 Hruška zelená	100g 50g	Mrkvový krém so zázvorom Šampiónový Stroganof 10 Tahroňa 1	200ml 100g 100g	Slivková bublanina so škoricou 1,3	75g	