

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 26.04 do 30.04.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	NázoV pokrmu	HM	NázoV pokrmu	HM	NázoV pokrmu	HM	
Pondelok	Ovocné pyré	100g	Tekvicový krém Z Špagety s pečeným kuracím mäsom 1 Ľadový šalát	200ml 180g 25g	Kváskový chlebík 1 Maslo 7 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. PokrmY môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ryžová kaša so škoricou Banán	100g 50g	Rajčinová polievka s bielou fazuľou Morčacie fašírky 1,3 Varené zemiaky s petž. vňatou Mrkvovo- kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Vajčková pena 3,7	75g	
Streda	Kváskový chlebík 1 Droždová nátierka s cibuľkou Mrkva	75g 50g	Jarná polievka Teľacie soté s brokolicou Slovenská ryža 1	200ml 100g 100g	Čokoládový puding s pohánkovými piškótami 3	100g 1ks	
Štvrtok	Ovsená kaša 1 S čučoriedkami	100g	Špenátový krém s krutónami Z,1 Morčací paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Viaczrnný chlieb 1 Šampiónová nátierka 7 Jablko	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Nátierka z červenej šošovice Hruška zelená	100g 50g	Silný kačací vývar s cestovinou 1,9 Cícerový guláš s hlivou, Kurkumová ryža	200ml 110g 100g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Ovocné pyré	100g	Tekvicový krém Z Kukurličné cestoviny s pečeným kuracím mäsom Ľadový šalát	200ml 180g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Brokolicová nátierka s avokádom 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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ryžová kaša so škoricou Banán	100g 50g	Rajčinová polievka s bielou fazuľou Morčacie fašírky 3 Varené zemiaky s petž. vňatou Mrkvovo- kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Vajíčková pena 3	75g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Droždňová nátierka s cibuľkou, Mrkva	75g 50g	Jarná polievka Teľacie soté s brokolicou Pšeno	200ml 100g 100g	Čokoládový puding s pohánkovými piškótami 3	100g 1ks	
Štvrtok	Kukurličná kaša S čučoriedkami	100g	Špenátový krém s bezl. krutónami Z Morčací paprikáš Halušky bezlepkové 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Šampiónová nátierka Jablko	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z červenej šošovice Hruška	100g 50g	Silný kačací vývar s bezl.cestovinou 9 Cícerový guláš s hlivou, Kurkumová ryža	200ml 110g 100g	Jablkový koláč 3	75g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 26.04 do 30.04.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Ovocné pyré	100g	Tekvicový krém Z Špagety s tempeh 1,6 Ľadový šalát	200ml 180g 25g	Kváskový chlebík 1 Maslo 7 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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ryžová kaša so škoricou Banán	100g 50g	Rajčinová polievka s bielou fazuľou Brokolicové guľky posypané Vegmezánom 1,3,8 Varené zemiaky s petž. vňatou Mrkvovo- kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Vajčková pena 3,7	75g	
Streda	Kváskový chlebík 1 Droždňová nátierka s cibulkou Mrkva	75g 50g	Jarná polievka Tofu soté s brokolicou 6 Slovenská ryža 1	200ml 100g 100g	Čokoládový puding s pohánkovými piškótami 3	100g 1ks	
Štvrtok	Ovsená kaša 1 S čučoriedkami	100g	Špenátový krém s krutónami Z,1 Vege paprikáš 6,7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Viaczrnný chlieb 1 Šampiónová nátierka 7 Jablko	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Nátierka z červenej šošovice Hruška zelená	100g 50g	Zeleninová polievka s cestovinou 1,9 Cícerový guláš s hlivou, Kurkumová ryža	200ml 110g 100g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	

