

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 03.05 do 07.05.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Tvarohové pyré s Powerlogy granolou 6,7,8	100g	Cesnakovo- šampiňonový krém s krutónami 1 Z Granadir Z, 1- Kvasené uhorky	200ml 185g 25g	Kváskový chlebík 1 Maslo so strúhaným syrom 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	Pšenovú kašu s marhuľami Banán	100g 50g	Zeleninový vývar s cícerom a cestovinou 1,9 Morčacie pásiky v cuketovo -brokolicovej omáčke Štuchane zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Nátierka z pečenej papriky 7	75g	
Streda	Kváskový chlebík 1 Droždovo- vajčková nátierka 3,7 Mrkva	75g 50g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Kuracie na smotane s hráškom a paprikou 7 Ryža	200ml 100g 100g	Jablko- makový kysnutý závin 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša 1 s kakaom a kokosom	100g	Kelový krém Z Brokolicové guľky 3,7 v rajčinovej omáčke Parená knedľa 1,3	200ml 1ks 100g 80g	Viaczrnný chlieb 1,11 Bryndzová nátierka 7 Jablko	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Fazuľová nátierka s cibuľkou Hruška zelená	100g 50g	Karfiolová s kukuricou a trhaným mäsom Hrachová kaša s batátom, vajce 3	200ml 180g 1/2ks	Jahodový puding s čokoládovými cookies 1,6,7	100g 1ks	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 03.05 do 07.05.2021 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kokosová pena s Granolou Powerlogy 6,8	100g	Cesnakovo- šampiňónový krém s krutónami Z Granadír Z Kvasené uhorky	200ml 185g 25g	Pohánkový chlieb Mrkvová nátierka 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 lepký, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenovú kašu s marhuľami Banán	100g 50g	Zeleninový vývar s cícerom a bezl. cestovinou 9 Morčacie pásiky v cuketovej omáčke, Štuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Nátierka z pečenej papriky	75g	
Streda	Pohánkový chlieb Droždová s vajítkom 3 Mrkva	75g 50g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Kuracie na rastlinnej smotane s hráškom a paprikou Ryža	200ml 100g 100g	Jablko- makový koláč 3	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša ryžová s kakaom a kokosom	100g	Kelový krém Z Brokolicové guľky 3 v rajčinovej omáčke Pečené zemiaky	200ml 1ks 100g 80g	Pohánkový chlieb Zeleninová nátierka Jablko	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb Fazuľová nátierka s cibuľkou Hruška zelená	100g 50g	Karfiolová s kukuricou a trhaným mäsom Hrachová kaša s batátom, vajce 3	200ml 180g 1/2ks	Jahodový puding Kukurličné lupienky	100g 10g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 03.05 do 07.05.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Tvarohové pyrė s Powerlogy granolou 6,7,8	100g	Cesnakovo- šampinonový krém s krutónami 1 Z Granadír Z, 1- Kvasené uhorky	200ml 185g 25g	Kváskový chlebík 1 Maslo so strúhaným syrom 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-Siričitan, 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	Pšenová kaša s marhuľami Banán	100g 50g	Zeleninový vývar s cícerom a cestovinou 1,9 Tempeh v cuketovo -brokolicovej omáčke 6 Štuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křižák 1 Nátierka z pečenej papriky 7	75g	
Streda	Kváskový chlebík 1 Droždovo- vajíčková nátierka 3 Mrkva	75g 50g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Tofu kocky na smotane s hráškom a paprikou 7 Ryža	200ml 100g 100g	Jablko- makový kysnutý závin 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša 1 s kakaom a kokosom	100g	Kelový krém Z Brokolicové guľky 3,7 v rajčinovej omáčke Parená knedľa 1,3	200ml 1ks 100g 80g	Viaczrnný chlieb 1,11 Bryndzová nátierka7 Jablko	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Fazuľová nátierka s cibuľkou Hruška zelená	100g 50g	Karfiolová s kukuricou a cestovinou Hrachová kaša s batátom, vajce 3	200ml 180g 1/2ks	Jahodový puding s čokoládovými cookies 1,6,7	100g 1ks	