

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 12.04 do 16.04.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Jogurtový dezert s orechovo čokoládovou granolou od Nuttery 7,8	100g 10g	Hrášková polievka s karfiolom Ľahký granadír so zemiakom, batátom a mrkvou 1 Kvasená uhorka	200ml  185g 25g	Kváskový chlebík 1 Droždová nátierka so zeleninou 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 <b>POZNÁMKA:</b> 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 lepy, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Ryžová kaša so škoricou a jablkami Banán	100g 50g	Šošovicová s rajčinami Morčacie fašírky s brokolicou a bylinkami 1,3,10 Varené zemiaky Cviklový šalát s jabĺčkom	200ml 1ks  120g 25g	Rohlík z pekárne Križák 1 Ricottový šmirkas s cibuľkou 7, 10	75g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlebík 1 Surová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Kelový krém Z Teľacie v omáčke z koreňovej zeleniny 7,9 Celozrnný kuskus s baby karotkou 1	200ml 100g  100g	Malinovo- kokosový dezert s kúskami malín	100g	
<b>Štvrtok</b>	Krupicová kaša s čokoládou 1,6- lecitín	100g	Hydinový vývar so zeleninou a farmárskym mäsom Domáce strapačky s dvomi druhmi kapusty 1,3	200ml  210g	Rohlík z pekárne Križák 1 Cícerová nátierka s petržlenovou vňaťou Mrkva	75g  50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb 1 Zelerová nátierka 7,9 Hruška zelená	100g 50g	Zeleninová s batátom Penne Bolognaise 1, 9 Strúhaný syr 7	200ml 100g 90g 10g	Mramorový koláč 1,3	75g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 12.04 do 16.04.2021 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
ondelok	Banánový dezert s orechovo čokoládovou granolu od Nuttery 8	100g 10g	Hrášková polievka s karfiolom Ľahký granadír so zemiakom, batátom a mrkvou Kvasená uhorka	200ml  185g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Droždňová nátierka so zeleninou 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 <b>POZNÁMKA:</b> 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 a jablkami Banán	100g 50g	Šošovicová s rajčinami <sup>9</sup> Morčacie fašírky s brokolicou a bylinkami 3,10 Varené zemiaky Cviklový šalát s jabĺčkom	200ml 1ks  120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Tekvicová nátierka s cibuľkou	75g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Brokolicová nátierka Jablko	75g 50g	Kelový krém Z Teľacie v omáčke z koreňovej zeleniny, ryža s baby karotkou	200ml 100g 100g	Malinovo kokosový dezert s kúskami malín	100g	
Štvrtok	Krupicová kaša z ryžovej krupice s čokoládou 6- lecitín	100g	Hydinový vývar so zeleninou a farmárskym mäsom Domáce strapačky s dvomi druhmi kapusty 3	200ml  210g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Cícerová nátierka s petržlenovou vňaťou Mrkva	75g  50g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zelerová nátierka 9 Hruška zelená	100g 50g	Zeleninová s batátom Penne Bolognaise 9 Šalát	200ml 100g 90g 10g	Mramorový koláč 3	75g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 12.04 do 16.04.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Jogurtový dezert s orechovo čokoládovou granolou od Nuttery 7,8	100g 10g	Hrášková polievka s karfiolom Ľahký granadír so zemiakom, batátom a mrkvou 1 Kvasená uhorka	200ml  185g 25g	Kváskový chlebík 1 Droždová nátierka so zeleninou 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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b>	Ryžová kaša so škoricou a jablkami Banán	100g 50g	Šošovicová s rajčinami 9 Brokolicové fašírky s bylinkami 1,3,10 Varené zemiaky Cviklový šalát s jablíčkom	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Ricottový šmirkas 7,10	75g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlebík 1 Surová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Kelový krém Z Tofu v omáčke z koreňovej zeleniny 6,7,9 Celozrnný kuskus s baby karotkou 1	200ml  100g 100g	Malinovo- kokosový dezert s kúskami malín	100g	
<b>Štvrtok</b>	Krupicová kaša s čokoládou 1,6- sójový lecitín	100g	Vývar z koreňovej zeleniny Domáce strapačky s dvomi druhmi kapusty 1,3	200ml 210g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Cícerová nátierka s petržlenovou vňaťou Mrkva	75g  50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb 1 Zelerová nátierka 7,9 Hruška zelená	100g 50g	Zeleninová s batátom Penne vege Bolognaise 1, 9  Strúhaný syr 7	200ml 100g 90g 10g	Mramorový koláč 1,3	75g	