

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Jogurt s ovocím 7	100g	Mrkvovo- batátový krém s feniklom Z Farrfalle s brokolicou a hráškom 1 Strúhaný syr 7	200ml 200g 10g	Kváskový chlebík 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Jablko	70g 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 so škorickou1	100g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Hovädzia fašírka 1,3 Zemiakový prívarok 7	200ml 1ks 150g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Karfiolová nátierka s bylinkami Biela redkvička	75g 50g	
Streda	Kváskový chlebík 1 Mrkvová pena 7 Uhorka	75g 50g	Šampiónový krém Z Kura s jemnou ananásovo- kokosovou omáčkou Ryža	200ml 100g 100g	Kokosovo kakaový koláč 1,3	75g	
Štvrtok	Pšenovú kašu s makom a kokosovým mliekom	100g	Špenátovo- brokolicový krém s krutónami 1 Morčací paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Viaczrnný chlieb 1,11 Baklažánová nátierka 7 Mrkva	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Tvarohová nátierka s kockami farebnej papriky 7 Hrozno	100g 50g	Gulášová polievka Z Detské šošovicové ragu 9 Arabská ryža	200ml 110g 100g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk,

Pripravil: Ivan Krajčovič a Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 24.05 do 28.05.2021 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Ovocné smoothie	150g	Mrkvovo- batátový krém s feniklom Z Kukuričné cestoviny s brokolicou, hráškom a ľanovými semiačkami	200ml 200g 10g	Pohánkový chlieb Nátierka z pečeného cesnaku Jablko	70g 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	Quinoa kaša so škoricou	100g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Hovädzia fašírka 3 Zemiakový prívarok	200ml 1ks 150g	Pohánkový chlieb Karfiolová nátierka s bylinkami Biela redkvička	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb Mrkvová nátierka Uhorka	75g 50g	Šampiónový krém Z Kura s jemnou ananásovo- kokosovou omáčkou Ryža	200ml 100g 100g	Kokosovo- kakaový koláč 3	75g	
Štvrtok	Pšenová kaša s makom a kokosovým mliekom	100g	Špenátovo- brokolicový krém s krutónami bez lepku Morčací paprikáš Halušky 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Baklažánová nátierka Mrkva	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb Pšenová nátierka s kockami farebnej papriky Hrozno	100g 50g	Gulášová polievka z teľacieho mäsa Z Detské šošovicové ragu 9 Arabská ryža	200ml 110g 100g	Jablkový koláč 3	75g	

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Jogurt s ovocím 7	100g	Mrkvovo- batátový krém s feniklom Z Farfalle s brokolicou a hráškom 1 Strúhaný syr 7	200ml 200g 10g	Kváskový chlebík 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Jablko	70g 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 so škorickou1	100g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Zeleninovo- syrová fašírka 1,3,7 Zemiakový prívarok 7	200ml 1ks 150g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Karfiolová nátierka s bylinkami Biela redkvička	75g 50g	
Streda	Kváskový chlebík 1 Mrkvová pena 7 Uhorka	75g 50g	Šampiónový krém Z Tofu s jemnou ananásovo- kokosovou omáčkou 6 Ryža	200ml 100g 100g	Kokosovo- kakaový koláč 1,3	75g	
Štvrtok	Pšenná kaša s makom a kokosovým mliekom	100g	Špenátovo- brokolicový krém s krutónami 1 Tempeh-šampiónový paprikáš 6, 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Viaczrnný chlieb 1,11 Baklažánová nátierka 7 Mrkva	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Tvarohová nátierka s kockami farebnej papriky 7 Hrozno	100g 50g	Gulášová vege polievka Z Detské šošovicové ragu 9 Arabská ryža	200ml 110g 100g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	

