

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Jogurt so škoricovou granolou od Nuttery 7, 8	100g	Hustá zeleninová polievka s mrkvou a hráškom Špagety s bolonskou omáčkou z farmárskeho hovädzieho mäsa 1,9	200ml 100g 100g	Kváskový chlebík 1 Bryndzový šmirkas 7 Mrkva	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	Pšeňová kaša s jablkami a škoricou	100g	Polievka z hnedej šošovice a paradajok Morčacie fašírky 1,3 Zemiakovo -kapustové pyré Šalát ľadový s reďkovkou červenou	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej papriky 7 Jablko	75g 50g	
Streda	Kváskový chlebík 1 Brokolicová nátierka 7 Slivka	75g 50g	Jemný pórnikovo -zelerový krém Z,9 s krutónami 1 Teľacie na šťave s hráškom Ryža Broskyňový kompót	200ml 90g 90g 25g	Závin kakaový 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s čokoládou 6	100g	Polievka so špargľou Z Mrkvovo- cuketový perkelt s haluškami 1,3	200ml 100g 100g	Viaczrnný chlieb 1,11 Hydinová nátierka 7 Paprika	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Šampiónova nátierka 7 Uhorka	100g 50g	Bátatovo- tekvicový krém Luskový prívarok so zemiakom 7 a kôprom, vajce 3	200ml 185g ½ ks	Osúch s marhuľami a posýpkou 1,3,7	75g	

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Jogurt so škoricovou granolou od Nuttery 7, 8	100g	Hustá zeleninová polievka s mrkvou a hráškom Špagety s fazuľovým ragu omáčkou 1,9	200ml 100g 100g	Kváskový chlebík 1 Bryndzový šmirkas 7 Mrkva	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	Pšeňová kaša s jablkami a škoricou	100g	Polievka z hnedej šošovice a paradajok Zeleninové fašírky 1,3 Zemiakovo -kapustové pyré Šalát ľadový s reďkovkou červenou	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křižák 1 Nátierka z pečenej papriky 7 Jablko	75g 50g	
Streda	Kváskový chlebík 1 Brokolicová nátierka 7 Slivka	75g 50g	Jemný pórlikovo -zelerový krém Z,9 s krutónami 1 Tempeh na šťave s hráškom 6 Ryža Broskyňový kompót	200ml 90g 90g 25g	Závin kakaový 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s čokoládou 6	100g	Polievka so špargľou Z Mrkvovo- cuketový perkelt s haluškami 1,3	200ml 100g 100g	Viaczrnný chlieb 1,11 Pšeňová nátierka so zeleninou Paprika	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb 1 Šampiónova nátierka 7 Uhorka	100g 50g	Bátatovo- tekvicový krém Luskový prívarok so zemiakom 7 a kôprom, vajce 3	200ml 185g ½ ks	Osúch s marhuľami a posýpkou 1,3,7	75g	

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

Pripravil: Ivan Krajčovič a Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 07.05 do 11.06.2021 No Milk No Gluten**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Puding so škoricovou granolou od Nuttery 8	100g	Hustá zeleninová polievka s mrkvou a hráškom Ryžové rezance s bolonskou omáčkou z farmárskeho hovädzieho mäsa 9	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Karfiolová nátierka Mrkva	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	Pšenová kaša s jablkami a škoricou	100g	Polievka z hnedej šošovice a paradajok Morčacie fašírky 3 Zemiakovo -kapustové pyré Šalát ľadový s reďkovkou červenou	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb Nátierka z pečenej papriky Jablko	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb Brokolicová nátierka Slivka	75g 50g	Jemný pórlikovo -zelerový krém Z,9 s krutónami bezl. Teľacie na šťave s hráškom Ryža Broskyňový kompót	200ml 90g 90g 25g	Kakaový koláč 3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s čokoládou 6	100g	Polievka so špargľou Z Mrkvovo -cuketový perkelt s haluškami 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb Pšenová nátierka so zeleninou Paprika	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb Šampiónova nátierka Uhorka	100g 50g	Bátatovo- tekvicový krém Luskový prívarok so zemiakom a kôprom, vajce 3	200ml 185g ½ ks	Marhuľový koláč 3	75g	

