



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravymenu Od 6.12. do 10.12.2021 KLASIK

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	(12.007)Ovocné pyré s domácim perníkom 1,7	100g 1ks	(1.019)Šošovicová polievka so slivkami Z (6.001)Zeleninka v tekvicovej omáčke Cestoviny 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 (8.034)Zeleninová nátierka Hruška zo Sladučkého ovocia	75g   50g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zeler, 10-Horčica, 11-Sezam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak , K kakao <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b>	(10.006)Krupicová kaša s kakaom a kokosom 1 Jablko zo Sladučkého ovocia	100g  50g	(1.021)Polievka s brokolicou a karfiolom (4.002)Morčacie fašírky 1,3 (6.012)Zemiakový prívarok 7	200ml 1ks 150g	Špaldová kvásková žemľa z Kváskové 1,7 (8.028)Tvarohová pena 7	75g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 (8.003)Sardinková nátierka 4,7 Mandarinka	75g  50g	(1.025) Mrkvovo-batátový krém (2.001) Hovädzie dusené s hráškom (11.003)Ryža (13.003)Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Lievance 1,3,7 s marhuľovým džemom	1ks 20g	
<b>Štvrtok</b>	(10.019)Kukurličná kaša so škoricou	100g	(1.032)Hydinový krém s kurkumou 9,Z (7.009)Smotanová omáčka 7 s pažítkou (11.008)Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 (8.001)Cícerový hummus Uhorka	75g  50g	
<b>Piatok</b>	(13.001)Vanilkový puding s ovocím	150g	(1.008)Jarná polievka s krúpkami 1 (6.014)Fliačky s vajíčkom a cibuľkou 1,3 (14.002)Kapustovo-mrkvový šalát	200ml 185g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1,7 (8.019)Zelerová nátierka so syrom 7	75g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti



Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 6.12. do 10.12.2021 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	(12.007)Ovocné pyré s perníkom 3	100g 1ks	(1.019)Šošovicová polievka so slivkami Z (6.001)Zeleninka v tekvicovej omáčke Kukuričné cestoviny Ľanové semiačka	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta (8.034)Zeleninová nátierka Hruška zo Sladučkého ovocia	75g  50g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zeler, 10-Horčica, 11-Sezam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak , K kakao <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b>	(10.006)Ryžová kaša s kakaom a kokosom Jabíčko zo Sladučkého ovocia	100g 50g	(1.021)Polievka s brokolicou a karfiolom (4.002)Morčacie fašírky 3 (6.012)Zemiakový prívarok	200ml 1ks 150g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Šošovicová nátierka	75g	
<b>Streda</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta (8.003)Sardinková nátierka 4 Mandarinka	75g 50g	(1.025) Mrkvovo-batátový krém (2.001) Hovädzie dusené s hráškom (11.003)Ryža Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Pohánkové lievance 3 s marhuľovým džemom	1ks 20g	
<b>Štvrtok</b>	(10.019)Kukuričná kaša so škoricou	100g	(1.032)Hydinový krém s kurkumou Z,9 Smotanová omáčka z kokosového mlieka a karfiolu s pažítkou Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Čícerový hummus Uhorka	75g 50g	
<b>Piatok</b>	(13.001)Vanilkový puding s ovocím	150g	(1.008)Jarná polievka s ryžou Kukuričné cestoviny s vajíčkcom a cibuľkou 3 (14.002)Kapustovo-mrkvový šalát	200ml 185g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta (8.019)Zelerová nátierka	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 6.12. do 10.12.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	(12.007)Ovocné pyré s perníkom 1,7	100g 1ks	(1.019)Šošovicová polievka so slivkami Z (6.001)Zeleninka v tekvicovej omáčke Cestoviny 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 (8.034)Zeleninová nátierka Hruška zo Sladučkého ovocia	75g   50g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zeler, 10-Horčica, 11-Sezam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak , K kakao <b>POZNÁMKA:</b> Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny ani polotovary. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmové môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	(10.006)Krupicová kaša s kakaom a kokosom 1 Jabíčko zo Sladučkého ovocia	100g  50g	(1.021)Polievka s brokolicou a karfiolom Tekvicové fašírky 1,3 (6.012)Zemiakový prívarok 7	200ml 1ks 150g	Špaldová kvásková žemľa z Kváskové 1,7 (8.028)Tvarohová pena 7	75g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Droždová nátierka 4,7 Mandarinka	75g  50g	(1.025) Mrkvovo-batátový krém Tofu kocky dusené s hráškom (11.003)Ryža Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Lievance 1,3,7 s marhuľovým džemom	1ks 20g	
<b>Štvrtok</b>	(10.019)Kukurica kaša so škoricou	100g	Krém zo zeleniny s kurkumou Z,9 Smotanová omáčka 7 s pažítkou (11.008)Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 (8.001)Cícerový hummus Uhorka	75g  50g	
<b>Piatok</b>	(13.001)Vanilkový puding s ovocím	150g	(1.008)Jarná polievka s krúpkami 1 (6.014)Fliačky s vajíčkom a cibuľkou 1,3 (14.002)Kapustovo-mrkvový šalát	200ml 185g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1,7 (8.019)Zelerová nátierka so syrom 7	75g	