



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 7.2. do 11.2.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Hrášková nátierka 7 Jablko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	Kukuricová polievka s karfiolom Paradajková omáčka Penne 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kakaovo-banánový miláčik 7,K Pohánková piškóta 3	100g 1ks	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 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 kaša s jablkami a so škorickou 1	100g	Cviklový krém s krutónmi 1 Hovädzie kocky v cuketovo-brokolicevej omáčke Šťuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 100g	Špaldová kvásková žemlička z pekárne Kváskove 1,7 Šmirkas 7 Uhorka	75g 50g	
Streda	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Pšenvová nátierka so zeleninou Jablko zelené	75g 50g	Minestrone 9 Tefacie soté v mrkvovej omáčke Tarhoňa 1 Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3,7 s marhuľovou polevou	75g 20g	
Štvrtok	Ryžová krupica s čučoriedkami	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Morčacie v šampiňónovej omáčke 7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Paprika kápia	70g 50g	
Piatok	Palacinky 1,3,7 s čokoládovým krémom 6,K	1ks 20g	Špenátový krém s kokosovým mliekom Z Batátový granadír so zemiakom 1,Z Kapustovo-jablkový šalát	200ml 185g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Vajíčková nátierka 3,7 Mrkva	75g 50g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 7.2. do 11.2.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Hrášková nátierka Jablko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	Kukuricová polievka s karfiolom Paradajková omáčka Kukuričné cestoviny Ľadový šalát	200ml 100g 100g 25g	Kakaové smoothie 6,K Pohánková piškóta 3	2dcl 1ks	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 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	Ryžová kaša s jablkami a so škorickou 1	100g	Cviklový krém s pohánkovými krutónmi Hovädzie kocky v cuketovo-brokolicevej omáčke Šťuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Avokádová nátierka Uhorka	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Pšenvá nátierka so zeleninou Jablko zelené	75g 50g	Minestrone 9 Tefacie soté v mrkvovej omáčke Bezlepkové halušky 3 Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3 s marhuľovou polevou	75g 20g	
Štvrtok	Ryžová krupica s čučoriedkami	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Morčacie v šampiňónovej omáčke Domáca bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Brokolicevá nátierka Paprika kápia	70g 50g	
Piatok	Palacinky 3 s čokoládovým krémom 6,K	1ks 20g	Špenátový krém s kokosovým mliekom Z Batátový granadír so zemiakom Z Kapustovo-jablkový šalát	200ml 185g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Vajíčková nátierka 3 Mrkva	75g 50g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 7.2. do 11.2.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Hrášková nátierka 7 Jablko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	Kukuricová polievka s karfiolom Paradajková omáčka Penne 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kakaovo-banánový miláčik 7 Pohánková piškóta 3	100g 1ks	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 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 kaša s jablkami a so škorickou 1	100g	Cviklový krém s krutónmi 1 Dusená zelenina na šťave Šťuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 100g	Špaldová kvásková žemlička z pekárne Kváskove 1,7 Šmirkas 7 Uhorka	75g 50g	
Streda	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Pšenvová nátierka so zeleninou Jablko zelené	75g 50g	Minestrone 9 Tempeh kocky v mrkvovej omáčke 6 Tarhoňa 1 Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3,7 s marhuľovou polevou	75g 20g	
Štvrtok	Ryžová krupica s čučoriedkami	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Tofu v šampiňónovej omáčke 6,7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Paprika kápia	70g 50g	
atok	Palacinky 1,3,7 s čokoládovým krémom 6,K	1ks 20g	Špenátový krém s kokosovým mliekom Z Batátový granadír so zemiakom 1,Z Kapustovo-jablkový šalát	200ml 185g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Vajíčková nátierka 3,7 Mrkva	75g 50g	

