



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcóm projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 14.2. do 18.2.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Ricottová nátierka s pažítkou 7 Paprika	75g 50g	Tekvicový krém Z s krutónmi 1 Cícerový guláš s hlivou 9 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Ovocné pyrė Kukuricnė lupienky	100g 10g	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 makom 1	100g	Batátová polievka s kukuricou Rybacia fašírka 1,3,4 Zemiakové pyrė 7 Mrkvový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Špaldový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Paradajková nátierka so syrom 7 Uhorka	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Pohánková nátierka so zeleninou 3,10 Jablko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	Šošovicová polievka so slivkami Z Kuracie krupoto so zeleninou 1 Hruškový kompót	200ml 90g 90g 25g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6,K	75g	
Štvrtok	Kukuricná kaša so škoricou Banán	100g	Brokolicovo-karfiolový krém Sviečková s hovädzím mäskom Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Pšeničná žemlička z pekárne Kváskove 1,7 Fazuľová nátierka s cibuľkou	75g	
Piatok	Vanilkový puding s mramorovými kockami 1,3	100g 10g	Kačací vývar so zeleninou 9 a písmenkami 1 Špenátový prívarok Z Zemiaky Vajčiko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Mrkvová pena 7 Jablko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcem projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 14.2. do 18.2.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Pohánkový chlieb z pekárne Dobrožrúta Karfiolová nátierka s pažítkou Paprika	75g 50g	Tekvicový krém Z s krutónmi Cícerový guláš s hlivou 9 Bezlepkové cestoviny	200ml 100g 110g	Ovocné pyrė Kukuričné lupienky	100g 10g	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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša s makom	100g	Batátová polievka s kukuricou Rybacia fašírka 3,4 Zemiakové pyrė Mrkvový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb z pekárne Dobrožrúta Paradajková nátierka so údeným tofu 6 Uhorka	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb z pekárne Dobrožrúta Pohánková nátierka so zeleninou 3,10 Jablko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	Šošovicová polievka so slivkami Z Kuracie rizoto so zeleninou Hruškový kompót	200ml 90g 90g 25g	Banánovo-kokosový koláč 3,6,K	75g	
Štvrtok	Kukuričná kaša so škoricou Banán	100g 50g	Brokolicovo-karfiolový krém Sviečková s hovädzím mäskom Chlebová knedľa 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb z pekárne Dobrožrúta Fazuľová nátierka s cibuľkou	75g	
Piatok	Vanilkový puding s mramorovými kockami 3	100g 10g	Kačací vývar so zeleninou 9 a ryžovými rezancami Špenátový prívarok Z Zemiaky Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Pohánkový chlieb z pekárne Dobrožrúta Mrkvová nátierka Jablko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcem projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 14.2. do 18.2.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Ricottová nátierka s pažítkou 7 Paprika	75g 50g	Tekvicový krém Z s krutónmi 1 Cícerový guláš s hlivou 9 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Ovocné pyrė Kukuricnė lupienky	100g 10g	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 makom 1	100g	Batátová polievka s kukuricou Cviklová placka 1,3 Zemiakové pyrė 7 Mrkvový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Špaldový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Paradajková nátierka so syrom 7 Uhorka	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Pohánková nátierka so zeleninou 3,10 Jablko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	Šošovicová polievka so slivkami Z Krupoto so zeleninou a bylinkami Hruškový kompót	200ml 90g 90g 25g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6,K	75g	
Štvrtok	Kukuricná kaša so škoricou Banán	100g	Brokolicovo-karfiolový krém Sviečková s tempeh kockami 6 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Pšeničná žemlička z pekárne Kváskove 1,7 Fazuľová nátierka s cibuľkou	75g	
Piatok	Vanilkový puding s mramorovými kockami 1,3	100g 10g	Vývar so zeleninou 9 a písmenkami 1 Špenátový prívarok Z Zemiaky Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Mrkvová pena 7 Jablko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	

