



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 21.2. do 25.2.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Zelená nátierka	75g	Cícerová polievka s pohánkovými knedličkami 3 Kapustové fľačky 1	200ml 210g	Jogurt s ovocím 7	150g	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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Cesnakovo-šampiónový krém Z Morčacia fašírka 1,3 Batátové zemiaky šťuchané Z Kapustovo-mrkvový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Križák 1 Bryndzová nátierka 7 Jabĺko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	
<b>Streda</b>	Špaldový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Maslo 7 Strúhaná mrkva	70g 50g	Cuketový krém Z Hovädzie bolognese 9 Ryža	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s marhuľami 1,3,K	75g	
<b>Štvrtok</b>	Ovsená kaša so škoricou 1 Banán	100g 50g	Zeleninová polievka s petržlenovou vňaťou 9 Šampiiónová omáčka s karfiolom a zelerom 7,9 Tekvicové halušky 1,3 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Pšeničná žemlička z pekárne Kváskove 1,7 Sardinkovo-fazuľová nátierka 4	75g	
<b>Piatok</b>	Jahodovo-kokosová výživa Vanilkový cookies 1,3,7	100g 1ks	Karfiolová polievka s trhaným mäsom Šošovicový prívarok so zemiakom 7,Z Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Syrová nátierka 7 Uhorka	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](http://www.zdravydom.menu) **Od 21.2. do 25.2.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zelená nátierka	75g	Cícerová polievka s pohánkovými knedličkami 3 Kapustové fľačky bezlepkové	200ml 210g	Ovocný smoothie	2dcl	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>	Ryžová kaša s kakaom	100g	Cesnakovo-šampiónový krém Z Morčacia fašírka 3 Batátové zemiaky šťuchané Z Kapustovo-mrkvový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Hokaido nátierka Jablko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	
<b>Streda</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Brokolicová nátierka Strúhaná mrkva	75g 50g	Cuketový krém Z Hovädzie bolognese 9 Ryža	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s marhuľami 3,K	75g	
<b>Štvrtok</b>	Pšenovú kašu so škoricou Banán	100g 50g	Zeleninová polievka s petržlenovou vňaťou 9 Šampiónová omáčka s karfiolom a zelerom 9 Tekvicové halušky 3 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Sardinkovo-fazuľová nátierka 4	75g	
<b>Piatok</b>	Jahodovo-kokosová výživa Pohánkové srdiečko 3	100g 1ks	Karfiolová polievka s trhaným mäsom Šošovicový prívarok so zemiakom Z Vajičko 3	200ml 185g 1/2ks	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z paradajok Uhorka	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](http://www.zdravydom.menu) **Od 21.2. do 25.2.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zelená nátierka	75g	Cícerová polievka s pohánkovými knedličkami 3 Kapustové fľačky 1	200ml 210g	Jogurt s ovocím 7	150g	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>	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Cesnakovo-šampiónový krém Z Zeleninová fašírka 1,3 Batátové zemiaky štuchané Z Kapustovo-mrkvový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Bryndzová nátierka 7 Jablko od distribútora Sladučké ovocie	75g 50g	
<b>Streda</b>	Špaldový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Maslo 7 Strúhaná mrkva	70g 50g	Cuketový krém Z Bolognese z tofu 6,9 Ryža	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s marhufami 1,3,K	75g	
<b>Štvrtok</b>	Ovsená kaša so šoricou 1 Banán	100g 50g	Zeleninová polievka s petržlenovou vňaťou 9 Šampiónová omáčka s karfiolom a zelerom 7,9 Tekvicové halušky 1,3 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Pšeničná žemlička z pekárne Kváskove 1,7 Fazuľová nátierka	75g	
<b>Piatok</b>	Jahodovo-kokosová výživa Vanilkový cookies 1,3,7	100g 1ks	Karfiolová polievka Šošovicový prívarok so zemiakom 7,Z Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Syrávaná nátierka 7 Uhorka	75g 50g	