



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 28.2. do 4.3.2022 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 Cícerová nátierka Jablko	75g 50g	Lúsková polievka na kyslo Z Fussili 1 Paprikovo-tekvicová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt 7 Musli tyčinka 1,3,8	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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Kukuričná kaša s kokosom a kokosovým mliekom	100g	Paradajková polievka s ryžou Hovädzie na šťave s hráškom a brokolicou Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka s mrkvou 3,7,10 Uhorka	75g 50g	
Streda	Špaldový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Nátierka z pečeného sumčeka 4,7 Mandarinka	75g 50g	Hrstková polievka s písmenkami 1 Kuracie mäsko s restovanou zeleninou 6 Pšeno Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s višňami Banán	100g 50g	Zemiakovo-pórikový krém s bylinkami Z Hydinová guľka 3 Paradajková omáčka Parená knedľa 1,3	200ml 1ks 100g 80g	Pšeničná zemička z pekárne Kváskove 1,7 Lučina s bylinkami 7	75g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Mozzarelová nátierka 7 Paprika	75g 50g	Hovädzí vývar so zeleninou 9 Tekvicový prívarok 7,Z Placka z kalerábu a červenej šošovice 3	200ml 160g 1ks	Cviklový brownies 1,3,6,7,K	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti



Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík

Od 28.2. do 4.3.2022 NO MILK NO GLUTEN

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Cícerová nátierka Jablko	75g 50g	Lúsková polievka na kyslo Z Bezlepkové penne Paprikovo-tekvicová omáčka Ľadový šalát	200ml 100g 100g 25g	Vanilkový puding Musli tyčinka 3,8	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	Kukuričná kaša s kokosom a kokosovým mliekom	100g	Paradajková polievka s ryžou Hovädzie na šťave s hráškom a brokolicou Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Vajíčková nátierka s mrkvou 3,10 Uhorka	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z pečeného sumčeka 4 Mandarinka	75g 50g	Hrástková polievka s cestovinou Kuracie mäso s restovanou zeleninou 6 Pšeno Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Makový koláč so slivkami 3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s višňami Banán	100g 50g	Zemiakovo-pórikový krém s bylinkami Z Hydinová guľka 3 Paradajková omáčka Parená knedľa 3	200ml 1ks 100g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Avokádová nátierka s bylinkami	75g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Baklažánová nátierka s pažítkou Paprika	75g 50g	Hovädzí vývar so zeleninou 9 Tekvicový prívarok Z Placka z kalerábu a červenej šošovice 3	200ml 160g 1ks	Cviklový brownies 3,6,K	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 28.2. do 4.3.2022 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 Cícerová nátierka Jablko	75g 50g	Lúsková polievka na kyslo Z Fussili 1 Paprikovo-tekvicová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt 7 Musli tyčinka 1,3,8	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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Kukuričná kaša s kokosom a kokosovým mliekom	100g	Paradajková polievka s ryžou Tofu kocky na šťave s hráškom a brokolicou 6 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka s mrkvou 3,7,10 Uhorka	75g 50g	
Streda	Špaldový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Nátierka z pečenej cukety 7 Mandarinka	75g 50g	Hrstková polievka s písmenkami 1 Tempeh s restovanou zeleninou 6 Pšeno Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s višňami Banán	100g 50g	Zemiakovo-pórikový krém s bylinkami Z Brokolicové guľky 3 Paradajková omáčka Parená knedľa 1,3	200ml 1ks 100g 80g	Pšeničná zemička z pekárne Kváskove 1,7 Lučina s bylinkami 7	75g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Mozzarelová nátierka 7 Paprika	75g 50g	Zeleninový vývar 9 Tekvicový prívarok 7,Z Placka z kalerábu a červenej šošovice 3	200ml 160g 1ks	Cviklový brownies 1,3,6,7,K	75g	

