



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 4.4. do 8.4.2022 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 Hrášková nátierka 7 Jablko červené	75g 50g	Kukuricová polievka s karfiolom Paradajková omáčka Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Jabíčkové pyrė Pečené ovsené vločky 1	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	Ryžová krupica s čučoriedkami	100g	Cviklový krém s krutónmi 1 Hovädzie kocky v cuketovo-brokolicovej omáčke Štuchané 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 Pšenová nátierka so zeleninou Jablko zelené	75g 50g	Minestrone 9 Morčacie na šťave s dusenou zeleninou Tarhoňa 1 Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3,7 s marhuľovou polevou	75g 20g	
Štvrtok	Ovsená kaša s jablkami a so škoricou 1	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Tefacie pásiky na smotane 7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Križák 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 4.4. do 8.4.2022 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 červené	75g 50g	Kukuricová polievka s karfiolom Paradajková omáčka Kukuričné špagety Ľadový šalát	200ml 100g 100g 25g	Malinové 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 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 krupica s čučoriedkami	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 Pšenovú nátierku so zeleninou Jablko zelené	75g 50g	Minestrone 9 Morčacie na šťave s dusenou zeleninou Bezlepkové halušky 3 Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3 s marhuľovou polevou	75g 20g	
Štvrtok	Pšenovú kašu s jablkami a so škoricou	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Tefacie pásiky v rastlinnej smotane Domáca bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Brokolicevá nátierka Paprika kápiá	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 4.4. do 8.4.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Hrášková nátierka 7 Jablko	75g 50g	Kukuricová polievka s karfiolom Paradajková omáčka Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Jabíčkové pyrė Pečené ovsené vločky 1	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	Ryžová krupica s čuoriedkami	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 Pšenová nátierka so zeleninou Jablko zelené	75g 50g	Minestrone 9 Tempeh kocky na zelenine Tarhoňa 1 Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3,7 s marhuľovou polevou	75g 20g	
Štvrtok	Ovsená kaša s jablkami a so škoricou 1	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Tofu na smotane 6,7 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	