



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 11.4. do 14.4.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Ricottová nátierka s pažitkou 7 Paprika	75g 50g	Tekvicový krém Z Cícerový guláš s hlivou 9 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Puding s kokosom Kukurličné 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	Kačací vývar s brokolicou, mrkvou a zelerom 9 a písmenkami 1 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 3,10 Jablko	75g 50g	Šošovicová polievka so slivkami Z Kuracie krupoto so zeleninou a kurkumou 1 Domáci hruškový kompót	200ml 90g 90g 25g	Tvarohový závin s hrozienkami 1,3,7	75g	
Štvrtok						70g	
Piatok							

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti



Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 11.4. do 14.4.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Mrkvová nátierka Paprika	75g 50g	Tekvicový krém Z Cícerový guláš s hlivou 9 Bezlepkové cestoviny 1	200ml 100g 110g	Puding s kokosom Kukurličné 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	Pšenovú kašu s makom 1	100g	Kačací vývar s brokolicou, mrkvou a zelerom 9 a bezlepkovou cestovinou Rybacia fašírka 3,4 Zemiakové pyré Mrkvový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Paradajková nátierka Uhorka	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Pohánková nátierka 3,10 Jablko	75g 50g	Šošovicová polievka so slivkami Z Kuracie rizoto so zeleninou a kurkumou Domáci hruškový kompót	200ml 90g 90g 25g	Perník s hrozičkami 3	75g	
Štvrtok						75g	
Piatok							



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcem projektu Čo jedia zdravé deti

Vypracovala: Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 11.4. do 14.4.2022 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 Ricottová nátierka s pažitkou 7 Paprika	75g 50g	Tekvicový krém Z Cícerový guláš s hlivou 9 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Puding s kokosom Kukurličné 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	Kačací vývar s brokolicou, mrkvou a zelerom 9 a písmenkami 1 Zeleninová 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 3,10 Jablko	75g 50g	Šošovicová polievka so slivkami Z Krupoto so zeleninou, kurkumou a tofu 1,6 Domáci hruškový kompót	200ml 90g 90g 25g	Tvarohový závin s hrozienkami 1,3,7	75g	
Štvrtok						70g	
Piatok							

