



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 25.4. do 29.4.2022 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 Křížák 1 Nátierka z batátu 1 Jablko zelené od distribútora Sladučky ovocie	75g  50g	Zeleninová polievka s krúpkami 1,Z Fussili 1 Fazuľové ragú Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Ovocné pyré Pohánková piškóta 3	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 <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>	Kukurica kaša 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 so strúhanou mrkvou 3,7,10 Uhorka	75g  50g	
<b>Streda</b>	Špaldový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Nátierka z pečenej tresky 4,7 Hruška	75g  50g	Hrstková polievka s písmenkami 1 Kuracie s restovanou zeleninou 6 Ryža Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	
<b>Štvrtok</b>	Pšenná kaša s čokoládou 6 Banán	100g 50g	Zemiakovo-pórikový krém s bylinkami Z Morčací paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml  100g 100g	Pšeničná zemička z pekárne Kváskove 1,7 Karfiolovo-drožďová nátierka	75g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Mozzarelová nátierka 7 Jablko od distribútora Sladučky ovocie	75g  50g	Hovädzí vývar 9 Tekvicový prívarok 7,Z Zeleninová placka 3,Z	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 www.zdravydom.menu **Od 25.4. do 29.4.2022 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 Nátierka z batátu 1 Jablko zelené od distribútora Sladučky ovocie	75g  50g	Zeleninová polievka s krúpkami 1,Z Fussili 1 Fazuľové ragú Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Ovocné pyré Pohánková piškóta 3	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 <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>	Kukuričná kaša a kokosovým mliekom	100g	Paradajková polievka s ryžou Tofu kocky na šťave s hráškom a brokolicou Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka so strúhanou mrkvou 3,7,10 Uhorka	75g  50g	
<b>Streda</b>	Špaldový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Nátierka z pečenej cukety Hruška	75g  50g	Hrstková polievka s písmenkami 1 Restovaná zelenina 6 Ryža Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	
<b>Štvrtok</b>	Pšenovú kašu s čokoládou 6 Banán	100g  50g	Zemiakovo-pórikový krém s bylinkami Z Šampiňónový paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml  100g 100g	Pšeničná žemlička z pekárne Kváskove 1,7 Karfiolovo-drožďová nátierka	75g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Mozzarelová nátierka 7 Jablko od distribútora Sladučky ovocie	75g  50g	Silný vývar zo zeleniny 9 Tekvicový prívarok 7,Z Zeleninová placka 3,Z	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 [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 25.4. do 29.4.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta	75g	Zeleninová polievka s ryžou Z	200ml	Ovocné pyré	100g	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.
	Nátierka z batátu	50g	Bezlepkové cestoviny	100g	Pohánková piškóta 3	1ks	
Jablko zelené od distribútora Sladučky ovocie			Fazuľové ragú	100g			
Paradajkový šalát s cibuľkou				10g			
<b>Utorok</b>	Kukurličná kaša a kokosovým mliekom	100g	Paradajková polievka s ryžou	200ml	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta	75g	
			Hovädzie na šťave s hráškom a brokolicou	100g	Vajíčková nátierka so strúhanou mrkvou 3,10	50g	
			Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	100g	Uhorka		
<b>Streda</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta	75g	Hrástková polievka s cestovinou	200ml	Makový koláč so slivkami 3	75g	
	Nátierka z pečenej tresky		Kuracie s restovanou zeleninou 6	90g			
	4		Ryža	90g			
	Hruška	50g	Uhorkový šalát	25g			
<b>Štvrtok</b>	Pšenovú kašu s čokoládou	100g	Zemiakovo-pórikový krém s bylinkami Z	200ml	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta	75g	
	6		Morčací paprikáš	100g	Karfiolovo-droždňová nátierka		
	Banán	50g	Halušky 3	100g			