



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 6.2. do 10.2.2023 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 6.2.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Hrášková nátierka 7 Jablko	75g 50g	Kukuricová polievka s karfiolom Paradajková omáčka Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Jablčkové pyrė Kokosový cookies 1,3,7	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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok 7.2.	Ryžová krupica s čučoriedkami	100g	Cviklový krém s krutónmi 1 Hovädzie kocky v cuketovo-brolicovej omáčke Šťuchané zemiaky s batátom	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Šmirkas 7 Uhorka	75g 50g	
Streda 8.2.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Pšenovú nátierku so zeleninou Mandarinka	75g 50g	Minestrone 9 Morčacie mäso v ananásovo-kokosovej omáčke Tarhoňa 1 Zelený šalát	200ml 90g 100g 25g	Kakaový koláč s tvarohom 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok 9.2.	Ovsená kaša s jablkami a so škoricou 1	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Teľacie pásiky v kôprovej omáčke 7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslo 7 Strúhaná mrkva Sušené hrozienka	70g 20g 10g	
Piatok 10.2.	Palacinky 1,3,7 s čokoládovým krémom 6,K	1ks 20g	Špenátový krém s kokosovým mliekom Z Batátový granadír so zemiakom 1,Z Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Vajčková nátierka 3,7 Červená kápia	75g 50g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 6.2. do 10.2.2023 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 6.2.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hrášková nátierka Jablko	75g 50g	Kukuricová polievka s karfiolom Paradajková omáčka Špagety kukuričné	200ml 100g 110g	Jabíčkové pyrė Kokosový keksík 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 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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok 7.2.	Ryžová krupica s čučoriedkami	100g	Cviklový krém s bezlepkovými krutónmi Hovädzie kocky v cuketovo-brokolicevej omáčke Štuchané zemiaky s batátom	200ml 100g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka zo žltej mrkvy Uhorka	75g 50g	
Streda 8.2.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pšenová nátierka so zeleninou Mandarinka	75g 50g	Minestrone 9 Morčacie mäsko v ananásovo-kokosovej omáčke Basmati ryža Zelený šalát	200ml 90g 100g 25g	Kakaový koláč s jablkami 3,6,K	75g	
Štvrtok 9.2.	Ovsená kaša bezlepková s jablkami a so škoricou	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Teľacie pásiky v rastlinnej omáčke s kôprom Chlebová knedľa 3	200ml 120g 80g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádová nátierka Strúhaná mrkva Sušené hrozienka	75g 20g 10g	
Piatok 10.2.	Palacinky 3 s čokoládovým krémom 6,K	1ks 20g	Špenátový krém s kokosovým mliekom Z Batátový granadír so zemiakom Z Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3 Červená kápia	75g 50g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Janka Salvová. Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 6.2. do 10.2.2023 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 6.2.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Hrášková nátierka 7 Jablko	75g 50g	Kukuricová polievka s karfiolom Paradajková omáčka Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Jabíčkové pyrė Kokosový cookies 1,3,7	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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok 7.2.	Ryžová krupica s čuoriedkami	100g	Cviklový krém s krutónmi 1 Tofu kocky v cuketovo-brokolicovej omáčke 6 Štuchané zemiaky s batátom	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Šmirkas 7 Uhorka	75g 50g	
Streda 8.2.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Pšenová nátierka so zeleninou Mandarinka	75g 50g	Minestrone 9 Zelenina v ananásovo-kokosovej omáčke Tarhoňa 1 Zelený šalát	200ml 90g 100g 25g	Kakaový koláč s tvarohom 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok 9.2.	Ovsená kaša s jablkami a so škoricou 1	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Tempeh pásiky v kôprovej omáčke 6,7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslo 7 Strúhaná mrkva Sušené hrozienka	70g 20g 10g	
Piatok 10.2.	Palacinky 1,3,7 s čokoládovým krémom 6,K	1ks 20g	Špenátový krém s kokosovým mliekom Z Batátový granadír so zemiakom 1,Z Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Vajíčková nátierka 3,7 Červená kápia	75g 50g	