



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 20.2. do 24.2.2023 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 20.2.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Avokádová nátierka 7	75g	Paradajková polievka s bazalkou Kapustové fliačky 1	200ml 210g	Jogurt s ovocím 7	150g	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> 21.2.	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Krém z pečeného cesnaku Z,9 Morčacia fašírka 1,3 Zemiakovo-tekvicové pyrė Z Broskyňový kompót	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Maslo 7 Jablko	70g  50g	
<b>Streda</b> 22.2.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Bryndzová nátierka 7 Strúhaná mrkva	70g  20g	Cícerová polievka s cestovinovými písmenkami 1 Hovädzie bolognese 9 Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kakaový koláč s marhuľami 1,3,K	75g	
<b>Štvrtok</b> 23.2.	Ovsená kaša so slivkami 1 Mandarinka	100g 50g	Mrkvový krém so zázvorom Šampiňónová omáčka s karfiolom a zelerom 7,9 Špaldové halušky 1,3 Ľadový šalát	200ml 90g 100g 25g	Rohlík z pekárne Križák 1 Sardinková nátierka 4,7	75g	
<b>Piatok</b> 24.2.	Jahodovo-kokosová výživa Vanilkový cookie 1,3,7	100g 1ks	Hydinový vývar s krupicovými knedličkami 1,3 Šošovicový prívarok 7 Pečené baby zemiaky Vajčičko 3	200ml 120g 80g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Lučina s pažitkou 7 Paprika Kápia	75g  50g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 20.2. do 24.2.2023 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 20.2.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádová nátierka	75g	Paradajková polievka s bazalkou Kapustové fľačky kukuričné	200ml 210g	Banánová pena s čučoriedkami	150g	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> 21.2.	Ryžová krupica s kakaom K	100g	Krém z pečeného cesnaku Z,9 Morčacia fašírka 3 Zemiakovo-tekvicové pyré Z Broskyňový kompót	200ml 1ks 120g 25g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Brokolicová nátierka Jablko	70g 50g	
<b>Streda</b> 22.2.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z batátov Strúhaná mrkva	70g 20g	Cícerová polievka s ryžovými rezancami Hovädzie bolognese 9 Špagety kukuričné	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s marhuľami 3,K	75g	
<b>Štvrtok</b> 23.2.	Ovsená kaša bezlepková so slivkami Mandarinka	100g 50g	Mrkvový krém so zázvorom Šampiňónová omáčka s karfiolom a zelerom 9 Špaldové halušky 3 Ľadový šalát	200ml 90g 100g 25g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka 4	75g	
<b>Piatok</b> 24.2.	Jahodovo-kokosová výživa Vanilkový keksík 3	100g 1ks	Hydinový vývar s pohánkovými haluškami 3 Šošovicový prívarok Pečené baby zemiaky Vajíčko 3	200ml 120g 80g 1/2ks	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Drožďová nátierka s pažitkou Paprika Kápia	75g 50g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 20.2. do 24.2.2023 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 20.2.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Avokádová nátierka 7	75g	Paradajková polievka s bazalkou Kapustové fľačky 1	200ml 210g	Jogurt s ovocím 7	150g	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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b> 21.2.	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Krém z pečeného cesnaku Z,9 Zeleninová fašírka 1,3 Zemiakovo-tekvicové pyrė Z Broskyňový kompót	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Maslo 7 Jablko	70g  50g	
<b>Streda</b> 22.2.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Bryndzová nátierka 7 Strúhaná mrkva	70g  20g	Cícerová polievka s cestovinovými písmenkami 1 Tofu bolognese 6,9 Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kakaový koláč s marhuľami 1,3,K	75g	
<b>Štvrtok</b> 23.2.	Ovsená kaša so slivkami 1 Mandarinka	100g 50g	Mrkvový krém so zázvorom Šampiňónová omáčka s karfiolom a zelerom 7,9 Špaldové halušky 1,3 Ľadový šalát	200ml 90g 100g 25g	Rohlík z pekárne Križák 1 Nátierka zo sušených paradajok 7	75g	
<b>Piatok</b> 24.2.	Jahodovo-kokosová výživa Vanilkový cookie 1,3,7	100g 1ks	Zeleninový vývar s krupicovými knedličkami 1,3 Šošovicový prívarok 7 Pečené baby zemiaky Vajičko 3	200ml 120g 80g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Lučina s pažitkou 7 Paprika Kápia	75g  50g	