



Vypracovala: Janka Salvová, Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harik www.zdravydom.menu **Od 13.12. do 17.12.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	NázoV pokrmu	HM	NázoV pokrmu	HM	NázoV pokrmu	HM	
Pondelok	Biely jogurt 7 (12.015)s našou domácou granolou a sušeným ovocím 1	100g 10g	(1.031)Hustá hrášková polievka (11.001)Kolienka 1 (7.002)s omáčkou mac&cheese 7	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 (8.029)Paradajková nátierka 7 Hruška zo Sladučkého ovocia	75g 50g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričítany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny ani polotovary. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepký, mlieka, orechov.
Utorok	(10.002)Mliečna ryža s kokosovým mliekom	100g	(1.006)Tekvicový jemný krém Z s krutónmi 1 (2.005)Hovadzí boršč 9 (11.025)Šťuchané zemiaky	200ml 100g 100g	Špaldová kvásková žemľa z Kváskové 1,7 (8.009)Nátierka z červenej šošovice Jablko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 (8.002)Pohánková nátierka Mandarinka	75g 50g	(1.024)Rybacia polievka na červeno 4,9 (4.011)Kuracie rizoto so zeleninou Kvasená kapusta so strúhaným jablčkom	200ml 100g 90g 25g	Čučoriedkový muffin 1,3,7	1ks	
Štvrtok	(10.005)Pšenovú kaša s marhuľami Banán	100g 50g	(1.054)Zeleninový vývar s kukuričnou ryžou 9 (4.001)Hydinový segedín 7 (11.012)Domáca parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 (8.033)Maslová pena s cibuľkou 7	75g	
Piatok	(13.001)Čokoládový pudíng 6 (13.012)s ďatľovým keksíkom 1,7	100g 1ks	(1.036)Hrstková polievka so pšenom (6.016)Špenátový prívarok Z Varené zemiaky Vajíčko	200ml 100g 100g 1/2ks	Kváskový chlieb z Kváskové 1 (8.045)Mozarellová nátierka 7 Uhorka	75g 50g	

Vypracovala: Janka Salvová, Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 13.12. do 17.12.2021 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Banánovo – kokosové pyrė s našou domácou granolou a sušeným ovocím	100g 10g	(1.031)Hustá hrášková polievka Kukurličné cestoviny so zeleninovou omáčkou	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta (8.029)Paradajková nátierka Hruška zo Sladučkého ovocia	75g 50g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričítany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak 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 lepy, mlieka, orechov.
Utorok	(10.002)Mliečna ryža s kokosovým mliekom	100g	(1.006)Tekvicový jemný krém Z s krutónmi (2.005)Hovadzí boršč 9 (11.025)Šťuchané zemiaky	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta (8.009)Nátierka z červenej šošovice Jablko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta (8.002)Pohánková nátierka Mandarinka	75g 50g	(1.024)Rybacia polievka na červeno 4,9 Kuracie rizoto s mrkvou, hráškom a kukurlicou Kvasená kapusta so strúhaným jablčkom	200ml 100g 90g 25g	Čučoriedkový muffin 3	1ks	
Štvrtok	(10.005)Pšenová kaša s marhuľami Banán	100g 50g	(1.054)Zeleninový vývar s kukurličnou ryžou 9 (4.001) Hydinový segedín (11.012)Bezlepková parená knedľa 3	200ml 120g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Avokádová nátierka	75g	
Piatok	(13.001)Čokoládový puding 6 s datlovým keksíkom	100g 1ks	(1.036)Hrstková polievka so pšenom (6.016)Špenátový prívarok Z Varené zemiaky Vajčičko	200ml 100g 100g 1/2ks	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Brokolicová nátierka Uhorka	75g 50g	



Vypracovala: Janka Salvová, Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harik www.zdravydom.menu **Od 13.12. do 17.12.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Biely jogurt 7 (12.015)s našou domácou granolou a sušeným ovocím 1	100g 10g	(1.031)Hustá hrášková polievka (11.001)Kolienka 1 (7.002)s omáčkou mac&cheese 7	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 (8.029)Paradajková nátierka 7 Hruška zo Sladučkého ovocia	75g 50g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak 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 lepký, mlieka, orechov.
Utorok	(10.002)Mliečna ryža s kokosovým mliekom	100g	(1.006)Tekvicový jemný krém Z krutónmi 1 Boršč 9 (11.025)Šťuchané zemiaky	200ml 100g 100g	Špaldová kvásková žemľa z Kváskové 1,7 (8.009)Nátierka z červenej šošovice Jablko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 (8.002)Pohánková nátierka Mandarinka	75g 50g	Polievka s kúskami paradajok a so zeleninou 9 Rizoto s hráškom, mrkvou a kukuricou Kvasená kapusta so strúhaným jablčkom	200ml 190g 25g	Čučoriedkový muffin 1,3,7	1ks	
Štvrtok	(10.005)Pšenovú kašu s marhuľami Banán	100g 50g	(1.054)Zeleninový vývar s kukuričnou ryžou 9 (4.001) Segedín s tempeh 7 (11.012)Domáca parená knedľa 1,3	200ml 100g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 (8.033)Maslová pena s cibuľkou 7	75g	
Piatok	(13.001)Čokoládový pudíng 6 (13.012)s ďatľovým keksíkom 1,7	100g 1ks	(1.036)Hrstková polievka so pšenom (6.016)Špenátový prívarok Z Varené zemiaky Vajíčko	200ml 100g 100g 1/2ks	Kváskový chlieb z Kváskové 1 (8.045)Mozarellová nátierka 7 Uhorka	75g 50g	