

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 17.1 do 21.1.2022 KLASIK**

	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	(12.014)Jogurt s domácim jahodovým džemom 7 a kukuričnými bio lupienkami	100g 10g	(1.022)Polievka zo žltého hrachu (7.006)Mrkvová omáčka (11.027)Farfalle 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 (8.033)Maslová pena s cibulkou 7 Hruška zo Sladučkého ovocia	75g  50g	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>	(10.019)Kukuričná kaša s kakaom Banán	100g 50g	(1.031)Zeleninová polievka s pismenkami 1 (2.004)Hovädzie fašírky 1,3 (11.013)Zemiakovo-kapustové pyré (14.009)Jablkový kompót	200ml 1ks 120g 25g	Špalďová žemlička z pekárne Kváskové 1,7 (8.048)Brokolicová nátierka 7	75g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 (8.033)Tekvicová nátierka 7 Uhorka	75g 50g	(1.018)Paradajková polievka s bazalkou (5.002)Kura na smotane s hráškom a paprikou 7 (11.029)Pšeno	200ml 100g 100g	(9.015) Bublanina s čučoriedkami a ríbežľami 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b>	(10.013)Ryžová kaša s marhuľami	100g	(1.035)Kukuričková polievka s kalerábom a karfiolom Z (4.003)Morčací paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 (8.036)Tuniaková nátierka 4,7 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 (8.002)Pohánková nátierka 3,10 Koliaska mrkvy	75g 50g	(1027) Gulášová polievka Z (6.023)Cuketový prívarok Z,7 Vajičko 3	200ml 180g 1/2ks	Čokoládovo-banánový muffin 1,3,6,K,7	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 17.1 do 21.1.2022 NO MILK NO GLUTEN**

	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Jahodovo-kokosový dezert s kukuričnými bio lupienkami	100g 10g	(1.022)Polievka zo žltého hrachu (7.006)Mrkvová omáčka (11.027)Kukuričné cestoviny Ľadový šalát	200ml 100g 100g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Avokádová nátierka Hruška zo Sladučkého ovocia	75g  50g	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>	(10019)Kukuričná kaša s kakaom Banán	100g 50g	(1.031)Zeleninová polievka s cestovinou (2.004)Hovädzie fašírky 3 (11.013)Zemiakovo-kapustové pyré (14.009)Jablkový kompót	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Brokolicová nátierka	75g	
<b>Streda</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Tekvicová nátierka Uhorka	75g 50g	(1.018))Paradajková polievka s bazalkou Kura s rastlinnou smotanou, hráškom a paprikou (11.029)Pšeno	200ml 100g 100g	Koláč s čučoriedkami a ríbezľami 3	75g	
<b>Štvrtok</b>	(10.013)Ryžová kaša s marhuľami	100g	(1.035)Kukuričková polievka s kalerábom a karfiolom Z (4.003)Morčací paprikáš Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta (8.036)Tuniaková nátierka 4 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta (8.002)Pohánková nátierka 3,10 Koliaska mrkvy	75g 50g	(1027) Gulášová polievka Z (6.023)Cuketový prívarok Z Vajíčko 3	200ml 180g 1/2ks	Čokoládovo-banánový muffin 3,6,K	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 17.1 do 21.1.2022 VEGE**



	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		
<b>Pondelok</b>	(12.014)Jogurt s domácim jahodovým džemom 7 a kukuričnými bio lupienkami	100g 10g	(1.022)Polievka zo žltého hrachu (7.006)Mrkvová omáčka (11.027)Farfalle 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 (8.033)Maslová pena s cibulkou 7 Hruška zo Sladučkého ovocia	75g  50g	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>	(10019)Kukuričná kaša s kakaom Banán	100g 50g	(1.031)Zeleninová polievka s písmenkami 1 Šošovicové fašírky 1,3 (11.013)Zemiakovo-kapustové pyré (14.009)Jablkový kompót	200ml 1ks 120g 25g	Špaldová zemička z pekárne Kváskové 1,7 (8.048)Brokolicová nátierka 7	75g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 (8.033)Tekvicová nátierka 7 Uhorka	75g 50g	(1.018)Paradajková polievka s bazalkou Tofu na smotane s hráškom a paprikou 6,7 (11.029)Pšeno	200ml 100g 100g	(9.015) Bublanina s čučoriedkami a ríbezľami 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b>	(10.013)Ryžová kaša s marhuľami	100g	(1.035)Kukuričková polievka s kalerábom a karfiolom Z Paprikáš so šampiónmi a tempehom 6,7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Karfiolová nátierka s droždím Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 (8.002)Pohánková nátierka 3,10 Kolieska mrkvy	75g 50g	Polievka so zeleninou a bielou fazuľou Z (6.023)Cuketový prívarok Z,7 Vajíčko 3	200ml 180g 1/2ks	Čokoládovo-banánový muffin 1,3,6,K,7	1ks	