

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 24.1 do 28.1.2022 KLASIK**

	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka 7 Jabĺko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Detské šošovicové ragú 9 Fussili 1 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ovocné pyrė Kakaový cookies 1,6,K,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-Siričitaný, 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s kokosom 1 Banán	100g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Hovädzia sekaná 1,3 Zeleninové pyrė s batátom Cviklový šalát	200ml 50g 120g 25g	Špaldová žemlička z pekárne Kváskové 1,7 Ricottová nátierka na červeno 7	75g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Karfiolová nátierka s droždím Mandarinka	75g 50g	Hráškový krém s krutónmi 1 Morčacie v smotanovej omáčke s kukuricou 7 Mrkvový kuskus 1	200ml 100g 100g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Hovädzí vývar 9 s niťovnkami 1 Tefací segedín 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Syróvá nátierka so zeleninou 7 Zelené jabĺko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Hydinová pena 7 Koliska mrkvy	75g 50g	Rybací vývar na červeno 4,9 Hrachový prívarok s batátom Vajčiko 3	200ml 185g 1/2ks	Makovo-višňový závin 1,3,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 24.1 do 28.1.2022 NO MILK NO GLUTEN**

	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Cuketová nátierka Jabĺko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Detské šošovicové ragú 9 Kukurličné cestoviny Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ovocné pyrė Kakaový keksík ,6,K	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-Siričitaný, 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 lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ryžová kaša s kokosom Banán	100g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Hovädzia sekaná 3 Zeleninové pyrė s batátom Cviklový šalát	200ml 50g 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Strukovinová nátierka na červeno	75g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Karfiolová nátierka s droždím Mandarinka	75g 50g	Hráškový krém s pohánkovými krutónmi Morčacie v rastlinnej omáčke s kukuricou Mrkvová ryža	200ml 100g 100g	Jablkový koláč 3	75g	
Štvrtok	Pšenová kaša s kakaom K	100g	Hovädzí vývar 9 s cestovinou Tefací segedín Chlebová knedľa 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zeleninová nátierka Zelené jabĺko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Hydinová pena s olivovým olejom Kolieska mrkvy	75g 50g	Rybáci vývar na červeno 4,9 Hrachový prívarok s batátom Vajčiko 3	200ml 185g 1/2ks	Makovo-višňový koláč 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 24.1 do 28.1.2022 VEGE



	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka 7 Jablko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Detské šošovicové ragú 9 Fussili 1 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ovocné pyrė Kakaový cookies 1,6,K,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-Siričitan, 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s kokosom 1 Banán	100g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Šosovičová sekaná 1,3 Zeleninové pyrė s batátom Cviklový šalát	200ml 50g 120g 25g	Špaldová žemlička z pekárne Kváskové 1,7 Ricottová nátierka na červeno 7	75g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Karfiolová nátierka s droždím Mandarinka	75g 50g	Hráškový krém s krutónmi 1 Tofu kocky v smotanovej omáčke s kukuricou 6,7 Mrkvový kuskus 1	200ml 100g 100g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Zeleninový vývar 9 s niťovnkami 1 Segedín s tempeh 6,7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Syróvá nátierka so zeleninou 7 Zelené jablko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Vajčková pena 7 Koliaska mrkvy	75g 50g	Polievka na červeno 9 Hrachový prívarok s batátom Vajčko 3	200ml 185g 1/2ks	Makovo-višňový závin 1,3,7	75g	