

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 31.1 do 4.2.2022 KLASIK



	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		Hydina – farma Topfarm Hovädzie – farma JFR BULLS
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cícerová pomázanka s paradajkami Kolieska mrkvy	75g 50g	Detská vege kapustnica Špagety 1 Syrová omáčka s kukuricou 7	200ml 110g 100g	Jogurt so sladidlom a škoricou 7 Naša granola 1	100g 10g	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 lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša s jahodami Jabĺko zo Sladučkého ovocia	100g 50g	Karfiolový jemný krém Z Hovädzí guláš 9 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Špaldová kvásková žemlička z pekárne Kváskové 1,7 Cviklová nátierka 7	75g	
Streda	Špaldový kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Tvarohová nátierka s farebnou paprikou 7 Uhorka	75g 50g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Rizoto s morčacím mäsom a zeleninou Domáca čalámada	200ml 90g 90g 25g	Pečené buchty 1,3,7 s našim domácim lekvárom	1ks	
Štvrtok	Ryžová kaša s malinami a kokosovým mliekom	100g	Hydinový krém 9 Špenátové halušky 1,3 Tekvicová omáčka	200ml 110g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej tresky 4,7 Paprika	75g 50g	
Piatok	Čokoládový puding 6,K Ovsený keksík 1,3	100g 1ks	Kurací vývar s mrveničkou 1,3 Lúskový prívarok 7,Z Zeleninové paličky pečené	200ml 180g 30g	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Baklažánová nátierka 7 Mandarinka	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 31.1 do 4.2.2022 NO MILK NO GLUTEN**



	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Hydina – farma Topfarm Hovädzie – farma JFR BULLS
Pondelok	Pohánkový chlieb z pekárne Dobrožrút Cícerová pomázanka s paradajkami Kolieska mrkvy	75g 50g	Detská vege kapustnica Bezlepkové cestoviny Smotanová omáčka s kukuricou	200ml 110g 100g	Kokosovo-banánový dezert so škoricou Naša granola	100g 10g	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 lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenovú kašu s jahodami Jabĺko zo Sladučkého ovocia	100g 50g	Karfiolový jemný krém Z Hovädzí guláš 9 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb z pekárne Dobrožrút Cviklová nátierka	75g	
Streda	Pohánkový chlieb z pekárne Dobrožrút Papriková pena Uhorka	75g 50g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Rizoto s morčacím mäskom a zeleninou Domáca čalamáda	200ml 90g 90g 25g	Piškóťový pohánkový koláč s ovocím 3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s malinami a kokosovým mliekom	100g	Hydinový krém 9 Pohánkové špenátové halušky 3 Tekvicová omáčka	200ml 110g 100g	Pohánkový chlieb z pekárne Dobrožrút Nátierka z pečenej tresky 4 Paprika	75g 50g	
Piatok	Čokoládový puding 6,K Ovsený keksík 3	100g 1ks	Kurací vývar s kukuričnou cestovinou Lúskový prívarok Z Zeleninové paličky pečené	200ml 180g 30g	Pohánkový chlieb z pekárne Dobrožrút Baklažánová nátierka Mandarinka	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 31.1 do 4.2.2022 VEGE



	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		Hydina – farma Topfarm Hovädzie – farma JFR BULLS
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cícerová pomázanka s paradajkami Kolieska mrkvy	75g 50g	Detská vege kapustnica Špagety 1 Syrová omáčka s kukuricou 7	200ml 110g 100g	Jogurt so sladidlom a škoricou 7 Naša granola 1	100g 10g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zeler, 10-Horčica, 11-Sezám, 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 lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšeňová kaša s jahodami Jabĺko zo Sladučkého ovocia	100g 50g	Karfiolový jemný krém Z Šampiónový guláš 9 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Špaldová kvásková žemlička z pekárne Kváskové 1,7 Cviklová nátierka 7	75g	
Streda	Špaldový kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Tvarohová nátierka s farebnou paprikou 7 Uhorka	75g 50g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Rizoto so zeleninou a syrom 7 Domáca čalamáda	200ml 90g 90g 25g	Pečené buchty 1,3,7 s našim domácim lekvárom	1ks	
Štvrtok	Ryžová kaša s malinami a kokosovým mliekom	100g	Zeleninový krém 9 Špenátové halušky 1,3 Tekvicová omáčka	200ml 110g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z karfiolu a lahôdkového droždia Paprika	75g 50g	
Piatok	Čokoládový puding 6,K Ovsený keksík 1,3	100g 1ks	Vývar z koreňovej zeleniny s mrveničkou 1,3 Lúskový prívarok 7,Z Zeleninové paličky pečené	200ml 180g 30g	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Baklažánová nátierka 7 Mandarinka	75g 50g	