

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



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harik www.zdravydom.menu **Od 10.1 do 14.1.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	(12.002)Ovocné pyrė (13.012)Ďatlový keksík 1,7	100g 1ks	(1.021)Karfiolová polievka s brokolicou (11.020)Penne 1 (7.009)Smotanová omáčka 7 (14.010)Kapustový šalát s uhorkou	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlebík z pekárne Křížák 1 (8.008)Šampiňónová nátierka 7 Uhorka	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 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	(10.022)Pšenová kaša s makom a slivkami	100g	(1.005)Mrkvový krém so zázvorom (2.001)Hovädzie kocky na šťave s hráškom (11.006)Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Špaldová kvásková žemľa z Kváskové 1,7 (8.043)Šošovicová nátierka s cibuľkou Jablko zelené	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 (8.011)Nátierka z pečenej papriky 7 Paprika kápia	75g 50g	(1.014)Kelový krém Z (2.002)Kuracie ragú z hydiny Topfarm 9 (11.009)Kurkumová ryža Kalerábovo-zelerový šalát 7	200ml 90g 90g 25g	(9.007)Tekvicový koláč 1,3	75g	
Štvrtok	(10.003)Ryžová kaša so škorícou Banán	100g 50g	(1.045)Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 (4.007)Morčacia guľka 3 z farmárskej hydiny (7.004)v rajčinovej omáčke (11.012)Domáca parená knedľa 1,3	200ml 1kus 80g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 (8.034)Zeleninová nátierka	75g	
Piatok	(13.007)Lievance 1,3,7 s ovocnou polevou	1 kus 20g	(1.012)Zeleninový vývar s cicerom a bylinkami (6.012)Zemiakový prívarok 7 Vajíčko	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z Kváskové 1 (8.003)Sardinková nátierka s cibuľkou 4,7 Jablko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	

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

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 10.1 do 14.1.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	(12.002)Ovocné pyrė (13.012)Kokosový keksík K	100g 1ks	(1.021)Karfiolová polievka s brokolicou (11.020)Kukuriečnė cestoviny (7.009)Smotanov omáčka (14.010)Kapustov šalát s uhorkou	200ml 100g 90g 25g	Pohnkov chlieb od Dobrorta (8.008)ampionov nátierka Uhorka	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-Vli bb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak , K kakao POZNÁMKA: Zmena jedlnego lístka je vyhraden. Pri príprave jedál sa nepouivaju geneticky modifikovan potraviny ani polotovary. Mäso pouivame z welfare farmárskych chovov. Pokrmý môžu obsahovt stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	(10.022)Pšenov kaa s makom a slivkami	100g	(1.005)Mrkvov krém so zázvorom (2.001)Hovädzie kocky na ˇfave s hrskom (11.006)Varen zemiaky s petržlenovou vtaou	200ml 100g 100g	Pohnkov chlieb od Dobrorta (8.043)oovicov nátierka s ciblkou Jablko zelen	75g 50g	
Streda	Pohnkov chlieb od Dobrorta (8.011)Nátierka z pečenej papriky Paprika kpia	75g 50g	(1.014)Kelov krém Z (2.002)Kuracie ragú z hydiny Topfarm 9 (11.009)Kurkumová ryža Kalerábovo-zelerov šalát	200ml 90g 90g 25g	(9.007)Tekvicov kol 3	75g	
tvrtok	(10.003)Ryov kaa sokorickou Banán	100g 50g	(1.045)Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 (4.007)Moracia gulka 3 z farmárskej hydiny (7.004)v rajčinovej omáčke (11.012)Bezlepkov paren knedľa 3	200ml 1kus 80g 80g	Pohnkov chlieb od Dobrorta (8.034)Zeleninov nátierka	75g	
Piatok	(13.007)Lievance 3 s ovocnou polevou	1 kus 20g	(1.012)Zeleninov vývar s ccerom a bylinkami (6.012)Zemiakov prívarok Vajíčko	200ml 185g 1/2ks	Pohnkov chlieb od Dobrorta (8.003)Sardinková nátierka s ciblkou 4 Jablko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	

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

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 10.1 do 14.1.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu		HM
Pondelok	(12.002)Ovocné pyrė (13.012)Ďatlový keksík 1,7	100g 1ks	(1.021)Karfiolová polievka s brokolicou (11.020)Penne 1 (7.009)Smotanová omáčka 7 (14.010)Kapustový šalát s uhorkou	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chliebík z pekárne Križák 1 (8.008)Šampiňónová nátierka 7 Uhorka	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 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	(10.022)Pšenová kaša s makom a slivkami	100g	(1.005)Mrkvový krém so zázvorom (2.001)Tempeh kocky na šťave s hráškom 6 (11.006)Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Špaldová kvásková žemľa z Kváskové 1,7 (8.043)Šošovicová nátierka s cibuľkou Jablko zelené	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 (8.011)Nátierka z pečenej papriky 7 Paprika kápia	75g 50g	(1.014)Kelový krém Z (2.002)Tofu ragú z hydiny Topfarm 6,9 (11.009)Kurkumová ryža Kalerábovo-zelerový šalát 7	200ml 90g 90g 25g	(9.007)Tekvicový koláč 1,3	75g	
Štvrtok	(10.003)Ryžová kaša so škoricou Banán	100g 50g	(1.045)Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 (4.007)Hokaido gulka 3 (7.004)v rajčinovej omáčke (11.012)Domácia parená knedľa 1,3	200ml 1kus 80g 80g	Rohlík z pekárne Križák 1 (8.034)Zeleninová nátierka	75g	
Piatok	(13.007)Lievance 1,3,7 s ovocnou polevou	1 kus 20g	(1.012)Zeleninový vývar s cícírom a bylinkami (6.012)Zemiakový prívarok 7 Vajíčko	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z Kváskové 1 Brokolicová nátierka 7 Jablko zo Sladučkého ovocia	75g 50g	