

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 14.3. do 18.3.2022 KLASIK**



	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Maslová pena s cibulkou 7 Paprika kápia	75g  50g	Polievka zo žltého hrachu Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Farfalle 1	200ml 100g 110g	Jogurt s domácim jahodovým džemom 7 a kukuričnými bio lupienkami	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 <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 lepy, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Kukuričná kaša s kakaom Banán	100g 50g	Zeleninová polievka s písmenkami 1 Hovädzie fašírky 1,3 Zemiakové pyré 7 Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Špaldová zemička z pekárne Kváskové 1,7 Brokolicová nátierka 7	75g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Tekvicová nátierka 7 Uhorka	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Kura na smotane s hráškom a paprikou 7 Pšeno	200ml 100g 100g	Bublanina s čučoriedkami a ríbezľami 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b>	Ryžová kaša s marhuľami	100g	Kukuričková polievka s kalerábom Z Morčací perkelt Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Tuniaková nátierka 4,7 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Pohánková nátierka 3,10 Hrozno červené	75g 50g	Gulášová polievka Z Cuketový prívarok Z,7 Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Čokoládovo-banánový muffin 1,3,6,K,7	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravdom.menu **Od 14.3. do 18.3.2022 NO MILK NO GLUTEN**



	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Avokádová nátierka Paprika kápia	75g 50g	Polievka zo žltého hrachu Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Kukurličné cestoviny	200ml 100g 110g	Jahodovo-kokosový dezert s kukuričnými bio lupienkami	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 <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>	Kukurličná kaša s kakaom Banán	100g 50g	Zeleninová polievka s cestovinou Hovädzie fašírky 3 Zemiakové pyré Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Brokolicová nátierka	75g	
<b>Streda</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Tekvicová nátierka Uhorka	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Kura s rastlinnou smotanou, hráškom a paprikou Pšeno	200ml 100g 100g	Koláč s čučoriedkami a ríbezľami 3	75g	
<b>Štvrtok</b>	Ryžová kaša s marhuľami	100g	Kukurličková polievka s kalerábom Z Morčací perkelt Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Tuniaková nátierka 4 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Pohánková nátierka 3,10 Hrozno červené	75g 50g	Gulášová polievka Z Cuketový prívarok Z Vajičko 3	200ml 185g 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 14.3. do 18.3.2022 VEGE**



	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Maslová pena s cibulkou 7 Paprika kápia	75g  50g	Polievka zo žltého hrachu Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Farfalle 1	200ml 100g 110g	Jogurt s domácim jahodovým džemom 7 a kukuričnými bio lupienkami	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 <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 lepy, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Kukuričná kaša s kakaom Banán	100g 50g	Zeleninová polievka s písmenkami 1 Šošovicové fašírky 3 Zemiakové pyré 7 Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Špaldová žemlička z pekárne Kváskové 1,7 Brokolicová nátierka 7	75g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Tekvicová nátierka 7 Uhorka	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Tofu na smotane s hráškom a paprikou 6,7 Pšeno	200ml 100g 100g	Bublanina s čučoriedkami a ríbezľami 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b>	Ryžová kaša s marhuľami	100g	Kukuričková polievka s kalerábom Z Perkelt so šampiónmi a tempehom 6 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Karfiolová nátierka s droždím Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Pohánková nátierka 3,10 Hrozno červené	75g 50g	Polievka so zeleninou a bielou fazuľou Z Cuketový prívarok Z,7 Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Čokoládovo-banánový muffin 1,3,6,K,7	1ks	