

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 24.3. do 28.3.2022 KLASIK**

	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka 7 Červené jablko	75g 50g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Detské šošovicové ragú 9 Kolienka 1 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ovocné pyré Kakaový cookie 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-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	Ovsená kaša s kokosom 1 Mandarinka	100g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Hovädzia sekaná 1,3 Zeleninové pyré Cviklový šalát	200ml 50g 120g 25g	Špaldový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Ricottová nátierka na červeno 7	75g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Karfiolová nátierka s droždím Uhorka	75g 50g	Hráškový krém s krutónmi 1 Tefacie 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	Zeleninový vývar 9 s niťovkami 1 Morčací segedín 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Syravá nátierka so zeleninou 7 Zelené jablko	75g 50g	
Piatok	Vanilkový puding s banánom a jahodami Pohánková piškóta 3	100g 1ks	Rybací vývar 4,9 Hrachový prívarok s batátom Vajce 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Hydinová pena 7 Červená kápia	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 24.3. do 28.3.2022 NO MILK NO GLUTEN**



	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Cuketová nátierka Červené jablko	75g 50g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Detské šošovicové ragú 9 Kukurličné cestoviny Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ovocné pyré 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-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	Ryžová kaša s kokosom Mandarinka	100g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Hovädzia sekaná 3 Zeleninové pyré Cviklový šalát	200ml 50g 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Strukovinová nátierka na červeno	75g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Karfiolová nátierka s droždím Uhorka	75g 50g	Hráškový krém s pohánkovými krutónmi Tefacie v rastlinnej omáčke s kukuricou Mrkvová ryža	200ml 100g 100g	Jablkový koláč 3	75g	
Štvrtok	Pšenovú kašu s kakaom K	100g	Zeleninový vývar 9 s cestovinou Morčací segedín Chlebová knedľa 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zeleninová nátierka Zelené jablko	75g 50g	
Piatok	Vanilkový puding s banánom a jahodami Pohánková piškóta 3	100g 1ks	Rybáci vývar na červeno 4,9 Hrachový prívarok s batátom Vajce 3	200ml 185g 1/2ks	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Hydinová pena s olivovým olejom Červená kápia	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová ,Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 24.3. do 28.3.2022 VEGE**



	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka 7 Červené jablko	75g 50g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Detské šošovicové ragú 9 Kolienka 1 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ovocné pyré Kakaový cookie 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-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	Ovsená kaša s kokosom 1 Mandarinka	100g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Šosovičová sekaná 1,3 Zeleninové pyré 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 Uhorka	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 Syravá nátierka so zeleninou 7 Zelené jablko	75g 50g	
Piatok	Vanilkový puding s banánom a jahodami Pohánková piškóta 3	100g 1ks	Polievka na červeno 9 Hrachový prívarok s batátom Vajce 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Vajíčková pena 7 Červená kápia	75g 50g	