

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 3.10. do 7.10.2022 KLASIK



Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka 3 Slivky	75g 50g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Farfalle 1 Syrová omáčka 7 Pečené hokaido	200ml 100g 90g 20g	Jahodovo-kokosové pyrė Kukurličné lupienky	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-Siričityny, 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 hrozienkami	100g	Brokolicová polievka Morčacia fašírka 1,3 Zemiakovo-mrkvové pyrė Z Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Hummus Paprika	75g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Kuracie pásiky v ananásovo-kokosovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Palacinky 1,3,7 s polevou z lesného ovocia	1ks 20g	
Štvrtok	Ovsená kaša s jablkom 1	100g	Batátový krém s kukuricou Kapustové strapačky 1,3	200ml 210g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka 7 Paradajka	75g 50g	
Piatok	Čokoládový puding 6,K Datlový keksík 1,3	100g 1ks	Zeleninová polievka s mrveničkou 1,3 Bolognese z hovädzieho mäsa 9 Kukurličné špagety Syr	200ml 100g 90g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Vajčiková nátierka 3,7 Uhorka	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 3.10. do 7.10.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme	75g	Paradajková polievka s bielou fazuľou	200ml	Jahodovo-kokosové pyrė	100g	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.
	Mrkvová nátierka 3 Slivky	50g	Cestoviny bezlepkové Jemná zeleninová omáčka Pečené hokaido	100g 90g 20g	Kukurličné lupienky	10g	
Utorok	Pšenová kaša s hrozičkami	100g	Brokolicová polievka Morčacia fašírka 3 Zemiakovo-mrkvové pyrė Z Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z červenej šošovice Jablko	70g 50g	
Streda	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hummus Paprika	75g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Kuracie pásiky v ananásovo-kokosovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Palacinky 3 s polevou z lesného ovocia	1ks 20g	
Štvrtok	Kaša z ryžovej krupice s jablkom	100g	Batátový krém s kukuricou Kapustové strapačky 3	200ml 210g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cuketová nátierka Paradajka	75g 50g	
Piatok	Čokoládový puding 6,K Datlový keksík 3	100g 1ks	Zeleninová polievka s bezlepkovou ryžou Bolognese z hovädzieho mäsa 9 Kukurličné špagety	200ml 100g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajčková nátierka 3 Uhorka	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 3.10. do 7.10.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Mrkvová nátierka 3 Slivky	75g 50g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Farfalle 1 Syrová omáčka 7 Pečené hokaido	200ml 100g 90g 20g	Jahodovo-kokosové pyrė Kukuricnė lupienky	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 hrozienkami	100g	Brokolicová polievka Tekvicová fašírka 1,3 Zemiakovo-mrkvové pyrė Z Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Hummus Paprika	75g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Tofu v ananásovo-kokosovej omáčke 6 Ryža	200ml 100g 100g	Palacinky 1,3,7 s polevou z lesného ovocia	1ks 20g	
Štvrtok	Ovsená kaša s jablkom 1	100g	Batátový krém s kukuricou Kapustové strapačky 1,3	200ml 210g	Rohlík z pekárne Križák 1 Cuketová nátierka 7 Paradajka	75g 50g	
Piatok	Čokoládový puding 6,K Datlový keksík 1,3	100g 1ks	Zeleninová polievka s mrveničkou 1,3 Fazuľové ragu 9 Kukuricnė špagety Syr	200ml 100g 90g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Vajčiková nátierka 3,7 Uhorka	75g 50g	