

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 17.10. do 21.10.2022 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 Avokádovo-brokolícová nátierka Jablko	75g 50g	Zemiaková polievka s hráškom Z Penne 1 Mrkvová omáčka s ľanovými semiačkami Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Biely jogurt 7 Naša domáca pečená granola 1,3	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 kokosom	100g	Cícerový krém Z Kuracie soté so žltou mrkvou Bulgur 1	200ml 100g 100g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Maslová pena s cibuľkou 7 Paradajka	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Hydinová nátierka 7 Paprika	75g 50g	Hustá zeleninová polievka Hovädzí stroganov 7,10 Ryža	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s tvarohom 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša so škoricom 1	100g	Tekvicový krém Z Surová omáčka 7 Špenátové halušky 1,3	200ml 100g 110g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Cviklový hummus Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Tuniaková nátierka 4,7 Slivky	75g 50g	Morčacia polievka číra s mäsom Brokolícová guľka 3,7 Varené zemiaky Domáca čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 17.10. do 21.10.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádovo-brokolícová nátierka Jablko	75g 50g	Zemiaková polievka s hráškom Z Kukurličné penne Mrkvová omáčka s ľanovými semiačkami Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Banánová pena Naša domáca pečená granola 3	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 kokosom	100g	Cícerový krém Z Kuracie soté so žltou mrkvou Pohánka	200ml 100g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cibuľková nátierka s droždím Paradajka	75g 50g	
Streda	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hydinová nátierka Paprika	75g 50g	Hustá zeleninová polievka Hovädzí stroganov 10 Ryža	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s jablkami 3,6,K	75g	
Štvrtok	Ryžová krupica so škoricou 1	100g	Tekvicový krém Z Karfiolová omáčka so zelerom 9 Špenátové pohánkové halušky 3	200ml 100g 110g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cviklový hummus Uhorka	75g 50g	
Piatok	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tuniaková nátierka 4 Slivky	75g 50g	Morčacia polievka číra s mäsom Brokolícová guľka 3 Varené zemiaky Domáca čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Makový koláč so slivkami 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 17.10. do 21.10.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Avokádovo-brokolícová nátierka Jablko	75g 50g	Zemiaková polievka s hráškom Z Penne 1 Mrkvová omáčka s ľanovými semiačkami Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Biely jogurt 7 Naša domáca pečená granola 1,3	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 kokosom	100g	Cícerový krém Z Zeleninové soté Bulgur 1	200ml 100g 100g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Maslová pena s cibuľkou 7 Paradajka	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Ricotta nátierka 7 Paprika	75g 50g	Hustá zeleninová polievka Stroganov s tempeh kockami 6,7,10 Ryža	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s tvarohom 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša so škoricom 1	100g	Tekvicový krém Z Syrá omáčka 7 Špenátové halušky 1,3	200ml 100g 110g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Cviklový hummus Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej cukety 7 Slivky	75g 50g	Zeleninová polievka číra s cestovinou 1 Brokolícová guľka 3,7 Varené zemiaky Domáca čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	