

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 24.10. do 28.10.2022 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 Pohánková nátierka s hráškom a hokaidom 3 Jablko	75g 50g	Mrkvovo-kukuricová polievka s ryžou Špagety 1 s kuracím pečeným mäsom Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Malinový dezert Ovsený keksík 1,3	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 lepy, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s kakaom 1,6,K	100g	Brokolicový krém Z s bylinkovými krutónmi 1 Zeleninové soté v tekvicovom kréme Pečené baby zemiaky Z	200ml 100g 100g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Maslo 7 Paradajka	70g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Karfiolová nátierka s mrkvou Paprika	75g 50g	Kelový krém Z Hovädzie mäso v paradajkovej omáčke Kurkumová ryža	200ml 100g 100g	Lievanec 1,3,7 s tvarohovým krémom 7	1ks 20g	
Štvrtok	Mliečna ryža s kokosovým mliekom	100g	Hustá hrášková polievka Morčací segedín 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka so syrom 7 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej tresky 7 Slivky	75g 50g	Šošovicová polievka so slivkami Z Špenátový prívarok Varené zemiaky Z Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Makový závin s jablkami 1,3,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 24.10. do 28.10.2022 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 Pohánková nátierka s hráškom a hokaidom 3 Jablko	75g 50g	Mrkvovo-kukuricová polievka s ryžou Špagety s kuracím pečeným mäsom Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Malinový dezert Keksík 3	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 kakaom 6,K	100g	Brokolicový krém Z s bylinkovými krutónmi Zeleninové soté v tekvicovom kréme Pečené baby zemiaky Z	200ml 100g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z baklažánu a cukety Paradajka	70g 50g	
Streda	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Karfiolová nátierka s mrkvou Paprika	75g 50g	Kelový krém Z Hovädzie mäso v paradajkovej omáčke Kurkumová ryža	200ml 100g 100g	Lievanec 3 s ovocnou polevou	1ks 20g	
Štvrtok	Mliečna ryža s kokosovým mliekom	100g	Hustá hrášková polievka Morčací segedín Chlebová knedľa 3	200ml 100g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka Uhorka	75g 50g	
Piatok	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej tresky Slivky	75g 50g	Šošovicová polievka so slivkami Z Špenátový prívarok Varené zemiaky Z Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Makový koláč s jablkami 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 24.10. do 28.10.2022 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 Pohánková nátierka s hráškom a hokaidom 3 Jablko	75g 50g	Mrkvovo-kukuricová polievka s ryžou Špagety 1 so sušenými paradajkami a bazalkou Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Malinový dezert Ovsený keksík 1,3	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 kakaom 1,6,K	100g	Brokolicový krém Z s bylinkovými krutónmi 1 Zeleninové soté v tekvicovom kréme Pečené baby zemiaky Z	200ml 100g 100g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Maslo 7 Paradajka	70g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Karfiolová nátierka s mrkvou Paprika	75g 50g	Kelový krém Z Tofu kocky v paradajkovej omáčke 6 Kurkumová ryža	200ml 100g 100g	Lievanec 1,3,7 s tvarohovým krémom 7	1ks 20g	
Štvrtok	Mliečna ryža s kokosovým mliekom	100g	Hustá hrášková polievka Segedín s tempeh 6,7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka so syrom 7 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Ricotta nátierka 7 Slivky	75g 50g	Šošovicová polievka so slivkami Z Špenátový prívarok Varené zemiaky Z Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Makový závin s jablkami 1,3,7	75g	