

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 10.10. do 14.10.2022 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 Drožďová s karfiolom Uhorka	75g 50g	Špenátová polievka Z s bylinkovými krutónmi 1 Fusilli 1 Paradajková smotanová omáčka s cicerom 7	200ml 100g 110g	Jabíčkové pyrė Špaldová piškóta 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	Kukuricná kaša s banánom	100g	Krém z koreňovej zeleniny 9 Hovädzí boršč 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Paradajka	75g 50g	Hrstková polievka Kuracie na šťave s kukuricou Kuskus 1	200ml 100g 100g	Cviklový brownie 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša s jahodami 1	100g	Zeleninový vývar Teľací guláš 9 Domáca kysnutá knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Sardinkovo-fazuľová nátierka 4 Paprika	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka Slivky	75g 50g	Rybacia polievka na červeno 4,9 Cuketová placka 1,3 Prívarok so zemiakom a kôprom 7,Z	200ml 1ks 160g	Tekvicový koláč 1,3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harik www.zdravydom.menu **Od 10.10. do 14.10.2022 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 Yeme pekárne Droždová s karfiolom Uhorka	75g 50g	Špenátová polievka Z s bylinkovými krutónmi Bezlepkové cestoviny Paradajková omáčka s cicerom	200ml 100g 110g	Jabĺčkové pyrė Keks 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	Kukuričná kaša s banánom	100g	Krém z koreňovej zeleniny 9 Hovädzí boršč 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z Yeme pekárne Brokolicová nátierka Jablko	75g 50g	
Streda	Tmavý bezlepkový chlieb z Yeme pekárne Nátierka z pečeného cesnaku Paradajka	75g 50g	Hřstková polievka Kuracie na šťave s kukuricou Ryža	200ml 100g 100g	Cviklový brownie 3,6,K	75g	
Štvrtok	Pšenová kaša s jahodami	100g	Zeleninový vývar Tefací guláš 9 Domáca bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Tmavý bezlepkový chlieb z Yeme pekárne Sardinkovo-fazuľová nátierka 4 Paprika	75g 50g	
Piatok	Tmavý bezlepkový chlieb z Yeme pekárne Šampiňónová nátierka Slivky	75g 50g	Rybacia polievka na červeno 4,9 Cuketová placka 3 Prívarok so zemiakom a kôprom Z	200ml 1ks 160g	Tekvicový koláč 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 10.10. do 14.10.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Drožďová s karfiolom Uhorka	75g 50g	Špenátová polievka Z s bylinkovými krutónmi 1 Fusilli 1 Paradajková smotanová omáčka s cicerom 7	200ml 100g 110g	Jabĺčkové pyrė Špaldov piškta 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-Vli bb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak , K kakao POZNÁMKA: Zmena jedlného lístka je vyhraden. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny ani polotovary. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Kukuricn kaša s banánom	100g	Krém z koreňovej zeleniny 9 Zeleninov boršč 9 Varen zemiaky	200ml 100g 100g	Pšenin kvskov rohlík z pekárne Kvskove 1,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda	Kvskov chlieb z pekárne Kvskov 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Paradajka	75g 50g	Hrstkov polievka Tempeh na štave s kukuricou a zeleninou 6 Kuskus 1	200ml 100g 100g	Cviklov brownie 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok	Ovsen kaša s jahodami 1	100g	Zeleninov vývar Hlivov guláš 9 Domáca kysnut knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Fazuov nátierka 4 Paprika	75g 50g	
Piatok	Kvskov chlieb z pekárne Křížák 1 Šampionov nátierka Slivky	75g 50g	Polievka na červeno 9 Cuketov placka 1,3 Prívarok so zemiakom a kôprom 7,Z	200ml 1ks 160g	Tekvicov kol 1,3	75g	