

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 29.11. do 2.12.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Brokolicová nátierka Jablko červené	75g 50g	Hrástková polievka Penne 1 Tekvicová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Škoricový jogurt 7 Naša 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 <b>POZNÁMKA:</b> 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 lepku, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Ovsená kaša so škoricom a jablkom 1	100g	Zeleninová polievka s kalerábom Hovädzí guláš 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Špaldový kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Paprika Kápia	70g 50g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zelerová nátierka so syrom 7,9 Uhorka	75g 50g	Cesnakovo-šampiňónový krém Z Kuracie v ananásovo-kokosovej omáčke Basmati ryža	200ml 100g 100g	Tvarohový závin 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b>	Krupicová kaša s čokoládou 1,6,K Banán	100g 50g	Mrkvový krém so zázvorom Kapustové strapačky 1,3	200ml 210g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Vajíčková nátierka 3,7	75g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Hydinová pena 7 Jablko zelené	75g 50g	Rybacia polievka s kukuricou a paradajkami 4,9 Fazuľové ragú Špagety 1	200ml 100g 110g	Citrónovo-kokosový koláč 1,3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 29.11. do 2.12.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
<b>Pondelok</b>	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Brokolicová nátierka Jablko červené	75g 50g	Hrástková polievka Penne kukuričné Tekvicová omáčka Tekvicové semiačka drvené	200ml 100g 110g	Ovocné smoothie Naša granola 3	2dcl 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 <b>POZNÁMKA:</b> 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 lepku, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Ovsená kaša so škorickou a jablkom bezlepková	100g	Zeleninová polievka s kalerábom Hovädzí guláš 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka Paprika Kápia	75g 50g	
<b>Streda</b>	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zelerová nátierka 9 Uhorka	75g 50g	Cesnakovo-šampiňónový krém Z Kuracie v ananásovo-kokosovej omáčke Basmati ryža	200ml 100g 100g	Pohánkový koláč s banánom 3	75g	
<b>Štvrtok</b>	Pšenovú kašu s čokoládou 6,K Banán	100g 50g	Mrkvový krém so zázvorom Kapustové strapačky pohánkové 3	200ml 210g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3	75g	
<b>Piatok</b>	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hydinová nátierka Jablko zelené	75g 50g	Rybacia polievka s kukuricou a paradajkami 4,9 Fazuľové ragú Ryžové rezance	200ml 100g 110g	Citronovo-kokosový koláč 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 29.11. do 2.12.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Brokolicová nátierka Jablko červené	75g  50g	Hrástková polievka Penne 1 Tekvicová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Škoricový jogurt 7 Naša 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 <b>POZNÁMKA:</b> 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 lepku, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Ovsená kaša so škorickou a jablkom 1	100g	Zeleninová polievka s kalerábom Hlivový guláš 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Špaldový kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Paprika Kápia	70g  50g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zelerová nátierka so syrom 7,9 Uhorka	75g  50g	Cesnakovo-šampiňónový krém Z Zeleninové gulky 3 v ananásovo-kokosovej omáčke Basmati ryža	200ml 100g 100g	Tvarohový závin 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b>	Krupicová kaša s čokoládou 1,6,K Banán	100g 50g	Mrkvový krém so závorom Kapustové strapačky 1,3	200ml 210g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Vajíčková nátierka 3,7	75g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka Jablko zelené	75g  50g	Polievka s kukuricou a paradajkami 9 Fazuľové ragú Špagety 1	200ml 100g 110g	Citrónovo-kokosový koláč 1,3	75g	

