

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 7.11. do 11.11.2022 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 Mozarellová nátierka 7 Slivky	75g 50g	Brokolicová polievka číra Cícerový guláš 9 Penne 1 Paradajkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Marhuľový puding z kokosového mlieka Vanilkový cookie 1,3,7	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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok	Krupicová kaša 1 s čokoládovou polevou 6,K	100g 20g	Batátový krém Z Hovädzí boršč 9 Zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zeleninová nátierka Hrozno	75g 50g	Šošovicová polievka s kúskami paradajok 9 Krupoto s morčacím mäsom 1 Uhorkový šalát	200ml 185g 25g	Mafin s ríbezľami 1,3,7	1ks	
Štvrtok	Ovsená kaša so slivkovým lekvárom 1	100g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Kurací paprikáš 7 Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Sardinková nátierka 4,7 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šmirkas 7 Paprika	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z Ryžová guľka so sušenou paradajkou 3,6 Zeleninové pyré Z Domáca čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6,K	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 7.11. do 11.11.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Bezlepkový tmavý chlieb z pekárne Yeme Kukurličná nátierka Slivky	75g 50g	Brokolicová polievka číra Cícerový guláš 9 Kukurličné penne Paradajkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Marhuľový puding z kokosového mlieka Vanilkový 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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok	Ryžová krupica s čokoládovou polevou 6,K	100g 20g	Batátový krém Z Hovädzí boršč 9 Zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Bezlepkový tmavý chlieb z pekárne Yeme Zelerová nátierka 9 Jablko	70g 50g	
Streda	Bezlepkový tmavý chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka Hrozno	75g 50g	Šošovicová polievka s kúskami paradajok 9 Pšenoto s morčacím mäsom Uhorkový šalát	200ml 185g 25g	Mafin s ríbezľami 3	1ks	
Štvrtok	Pohánková kaša so slivkovým lekvárom	100g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Kurací paprikáš Špaldové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový tmavý chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka 4 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Bezlepkový tmavý chlieb z pekárne Yeme Avokádová nátierka Paprika	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z Ryžová guľka so sušenou paradajkou 3,6 Zeleninové pyrč Z Domáca čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Banánovo-kokosový koláč 3,6,K	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 7.11. do 11.11.2022 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 Mozarellová nátierka 7 Slivky	75g 50g	Brokolicová polievka číra Cícerový guláš 9 Penne 1 Paradajkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Marhuľový puding z kokosového mlieka Vanilkový cookie 1,3,7	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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok	Krupicová kaša 1 s čokoládovou polevou 6,K	100g 20g	Batátový krém Z Zeleninový boršč 9 Zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zeleninová nátierka Hrozno	75g 50g	Šošovicová polievka s kúskami paradajok 9 Mrkvové krupoto s kukuricou 1 Uhorkový šalát	200ml 185g 25g	Mafin s ríbezľami 1,3,7	1ks	
Štvrtok	Ovsená kaša so slivkovým lekvárom 1	100g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Paprikáš s tofu 6,7 Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Baklažánová nátierka 7 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šmirkas 7 Paprika	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z Ryžová guľka so sušenou paradajkou 3,6 Zeleninové pyrė Z Domáca čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6,K	75g	