

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 21.11. do 25.11.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Tvarohová nátierka s kockami farebnej papriky 7 Slivky	75g 50g	Hráškový krém s mätou Batátový granadír 1,Z Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Jablkový kompót 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. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepku, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s malinami 1	100g	Zeleninová polievka Morčacie fašírky so syrom 1,3,7 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Miešaný šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Pšenovú nátierku so zeleninou Uhorka	75g 50g	Brokolicový krém s kukuricou Kuskus s trhaným kuracím mäsom 1 Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Cviklový brownie 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok	Pohánková kaša s kokosovým mliekom Banán	100g 50g	Špenátová polievka Z Hovädzie mäso na sviečkovej omáčke 9 Kysnutá knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Ricotta s pažítkou 7	75g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Nátierka z pečenej hokaido tekvice Paprika	75g 50g	Hovädzí vývar s ničkami 1,9 Šošovicový prívarok so zemiakom Z Vajičko 3	200ml 185g 1/2ks	Ryžový koláč 3,7 s jahodovou polevou	75g 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 21.11. do 25.11.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Papriková nátierka Slivky	75g 50g	Hráškový krém s mäťou Batátový granadír Z Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Jablkový kompót Pohánková piškóta 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	Ovsená kaša s malinami bezlepková	100g	Zeleninová polievka Morčacie fašírky 3 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Miešaný šalát	200ml 1ks 120g 25g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka zo sušených paradajok Jablko	75g 50g	
Streda	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pšenovú nátierku so zeleninou Uhorka	75g 50g	Brokolicový krém s kukuricou Rizoto s trhaným kuracím mäsom Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Cviklový brownie 3,6,K	75g	
Štvrtok	Pohánková kaša s kokosovým mliekom Banán	100g 50g	Špenátová polievka Z Hovädzie mäso na sviečkovej omáčke 9 Bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka s pažitkou	75g	
Piatok	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej hokaido tekvice Paprika	75g 50g	Hovädzí vývar s kukuričnou ryžou 9 Šošovicový prívarok so zemiakom Z Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Ryžový koláč 3 s jahodovou polevou	75g 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 21.11. do 25.11.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Tvarohová nátierka s kockami farebnej papriky 7 Slivky	75g 50g	Hráškový krém s mäťou Batátový granadír 1,Z Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Jablkový kompót 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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s malinami 1	100g	Zeleninová polievka Fašírky so syrom 1,3,7 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Miešaný šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Pšénová nátierka so zeleninou Uhorka	75g 50g	Brokolicový krém s kukuricou Kuskus s pečenou cuketou a koreňovou zeleninou 1 Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Cviklový brownie 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok	Pohánková kaša s kokosovým mliekom Banán	100g 50g	Špenátová polievka Z Tofu na sviečkovej omáčke 6,9 Kysnutá knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Ricotta s pažítkou 7	75g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej hokaido tekvice Paprika	75g 50g	Zeleninový vývar s niťovkami 1,9 Šošovicový prívarok so zemiakom Z Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Ryžový koláč 3,7 s jahodovou polevou	75g 20g	