

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 14.11. do 18.11.2022 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 Cícerová nátierka 11 Slivky	75g 50g	Cuketový krém Z Paradajková omáčka Farfalle 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt s banánom 7 Kukuričné lupienky	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 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	Pšenová kaša s makom a marhuľami	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Hovädzia fašírka 1,3 Šťuchané batáty so zemiakom Z Cviklový 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 Baklažánová nátierka Uhorka	75g 50g	Detská vege kapustnica Kuracie na šťave s hráškom Bulgur 1 Ľadový šalát s redkvičkou	200ml 90g 90g 25g	Palacinky 1,3,7 s polevou z lesného ovocia	1ks 20g	
Štvrtok			S V I A T O K				
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej papriky 7 Mrkva od pestovateľa Dreamfarm	75g 50g	Hydinový krém 9 Zeleninové rizoto Kvasená uhorka	200ml 185g 25g	Jablkové pité 1,3,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 14.11. do 18.11.2022 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 Cícerová nátierka 11 Slivky	75g 50g	Cuketový krém Z Paradajková omáčka Kukurličné cestoviny Zelený šalát	200ml 100g 100g 25g	Banánový dezert Kukurličné lupienky	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 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	Pšenovú kašu s makom a marhuľami	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Hovädzia fašírka 3 Šťuchané batáty so zemiakom Z Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Brokolicová nátierka Jablko	75g 50g	
Streda	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Baklažánová nátierka Uhorka	75g 50g	Detská vege kapustnica Kuracie na šťave s hráškom Pšeno Ľadový šalát s redkvičkou	200ml 90g 90g 25g	Palacinky 3 s polevou z lesného ovocia	1ks 20g	
Štvrtok			SVIATOK				
Piatok	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej papriky Mrkva od pestovateľa Dreamfarm	75g 50g	Hydinový krém 9 Zeleninové rizoto Kvasená uhorka	200ml 185g 25g	Jablkový koláč 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 14.11. do 18.11.2022 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 Cícerová nátierka 11 Slivky	75g 50g	Cuketový krém Z Paradajková omáčka Farfalle 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt s banánom 7 Kukuričné lupienky	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 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	Pšenová kaša s makom a marhuľami	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Zeleninová fašírka 1,3 Šťuchané batáty so zemiakom Z Cviklový 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 Baklažánová nátierka Uhorka	75g 50g	Detská vege kapustnica Tofu na šťave s hráškom 6 Bulgur 1 Ľadový šalát s redkvičkou	200ml 90g 90g 25g	Palacinky 1,3,7 s polevou z lesného ovocia	1ks 20g	
Štvrtok			S V I A T O K				
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej papriky 7 Mrkva od pestovateľa Dreamfarm	75g 50g	Tekvicový krém 9 Zeleninové rizoto Kvasená uhorka	200ml 185g 25g	Jablkové pité 1,3,7	75g	