

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 5.12. do 9.12.2022 KLASIK**



Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		
Pondelok 5.12.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka Hruška	75g 50g	Paradajková polievka s ryžou Fliačky so sladkou kapustou 1 Jablkovo-zelerový šalát 9	200ml 185g 25g	Detská ovocná výživa Datlový keksík 1,7	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 6.12.	Pšenovú kašu s jahodami	100g	Kukuríčková polievka Z Hovädzia guľka 3 Zemiakový prívarok s kôprom 7 Mikulášska zdravá maškrta	200ml 1ks 150g		70g 50g	
Streda 7.12.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Nátierka z červenej šošovice Paprika	75g 50g	Batátový krém s feniklom Krupoto s morčacím mäsom a zeleninou 1 Kvasená uhorka	200ml 185g 25g	Lievanec 1,3,7 s čučoriedkovou polevou	1ks 20g	
Štvrtok 8.12.	Ryžová kaša s perníkovým korením	100g	Minestrone 9 Kuracie mäso v brokolicevej omáčke Kvásková chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Lučina s bylinkami 7 Slivka	75g 50g	
Piatok 9.12.	Kokosový puding z kokosového mlieka Čokoládový cookie 1,3,6,7,K	100g 1ks	Kačací vývar s niťovkami 1 Paprikovo-tekvicová omáčka so zemiakom Z Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Tuniaková nátierka 4,7 Uhorka	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 5.12. do 9.12.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 5.12.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka Hruška	75g 50g	Paradajková polievka s ryžou Kukurličné fliačky so sladkou kapustou Jablko-zelerový šalát 9	200ml 185g 25g	Detská ovocná výživa Datlový keksík	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 6.12.	Pšenovú kašu s jahodami	100g	Kukurličková polievka Z Hovädzia guľka 3 Zemiakový prívarok s kôprom Mikulášska zdravá maškrtka	200ml 1ks 150g		75g 50g	
Streda 7.12.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z červenej šošovice Paprika	75g 50g	Batátový krém s feniklom Pšenoto s morčacím mäsom a zeleninou Kvasená uhorka	200ml 185g 25g	Lievanec 3 s čučoriedkovou polevou	1ks 20g	
Štvrtok 8.12.	Ryžová kaša s perníkovým korením	100g	Minestrone 9 Kuracie mäso v brokolicovej omáčke Pohánková chlebová knedľa 3	200ml 100g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Karfiolová nátierka s droždím Slivka	75g 50g	
Piatok 9.12.	Kokosový puding z kokosového mlieka Čokoládový keksík 3,6,K	100g 1ks	Kačací vývar s kukurličnou ryžou Paprikovo-tekvicová omáčka so zemiakom Z Vajčičko 3	200ml 185g 1/2ks	K Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tuniaková nátierka 4 Uhorka	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 5.12. do 9.12.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		
Pondelok 5.12.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka Hruška	75g 50g	Paradajková polievka s ryžou Fliačky so sladkou kapustou 1 Jablkovo-zelerový šalát 9	200ml 185g 25g	Detská ovocná výživa Datľový keksík 1,7	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 6.12.	Pšenovú kašu s jahodami	100g	Kukuríčková polievka Z Cuketová guľka 3 Zemiakový prívarok s kôprom 7 Mikulášska zdravá maškrtka	200ml 1ks 150g		70g 50g	
Streda 7.12.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Nátierka z červenej šošovice Paprika	75g 50g	Batátový krém s feniklom Krupoto s tempeh a zeleninou 1,6 Kvasená uhorka	200ml 185g 25g	Lievanec 1,3,7 s čučoriedkovou polevou	1ks 20g	
Štvrtok 8.12.	Ryžová kaša s perníkovým korením	100g	Minestrone 9 Tofu v brokolicovej omáčke 6 Kvásková chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Lučina s bylinkami 7 Slivka	75g 50g	
Piatok 9.12.	Kokosový puding z kokosového mlieka Čokoládový cookie 1,3,6,7,K	100g 1ks	Zeleninový vývar s ničkami 1 Paprikovo-tekvicová omáčka so zemiakom Z Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Hrášková nátierka 7 Uhorka	75g 50g	