

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 12.12. do 16.12.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 12.12.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka Hruška	75g  50g	Tekvicový krém s krutónmi 1 Semolínové farfalle s hovädzím mäsom 1 Ľadový šalát	200ml 180g 25g	Čokoládovo-banánový miláčik 6,7,K Linecký keksík 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 13.12.	Ovsená kaša s kokosom 1	100g	Polievka zo sladkej kapusty Morčacie soté na šťave s mrkvou Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Pšeničný rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Mandarinka	70g 50g	
Streda 14.12.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Cviklová nátierka 7 Uhorka	75g  50g	Pórikový krém so zemiakom Z Kurací stroganov 7,10 Ryža	200ml 100g 100g	Makový koláč s marhuľami 1,3	75g	
Štvrtok 15.12.	Ryžová kaša s lesným ovocím	100g 20g	Hustá číra zeleninová polievka Paradajková smotanová omáčka s cícerom 7 Špaldové halušky 1,3	200ml 110g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Pohánková nátierka Slivka	75g 50g	
Piatok 16.12.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Syrová nátierka 7 Jablko	75g  50g	Polievka z koreňovej zeleniny 9 s haluškami 1,3 Cuketová placka 1,3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Uhorkový šalát so smotanou a kôprom 7	200ml 1ks 120g 25g	Bublanina s čučoriedkami 1,3,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 12.12. do 16.12.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 12.12.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Šampiňónová nátierka Hruška	75g 50g	Tekvicový krém s krutónmi Kukurličné cestoviny s hovädzím mäsom Ľadový šalát	200ml 180g 25g	Čokoládovo-banánový dezert 6,K Keksík z pohánkovej múky 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 13.12.	Ovsená kaša s kokosom bezgluténová	100g	Polievka zo sladkej kapusty Morčacie soté na šťave s mrkvou Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Baklažánová nátierka Mandarinka	75g 50g	
Streda 14.12.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cviklová nátierka Uhorka	75g 50g	Pórikový krém so zemiakom Z Kurací stroganov 10 Ryža	200ml 100g 100g	Makový koláč s marhuľami 3	75g	
Štvrtok 15.12.	Ryžová kaša s lesným ovocím	100g 20g	Hustá číra zeleninová polievka Paradajková omáčka s cicerom Pohánkové halušky 3	200ml 110g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka Slivka	75g 50g	
Piatok 16.12.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Kukurličková nátierka Jablko	75g 50g	Polievka z koreňovej zeleniny 9 s bezlepkovými haluškami 3 Cuketová placka 3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Uhorkový šalát s kôprom	200ml 1ks 120g 25g	Koláč s čučoriedkami 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 12.12. do 16.12.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj DM	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 12.12.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka Hruška	75g 50g	Tekvicový krém s krutónmi 1 Semolínové farfalle so sušenými paradajkami a bazalkou 1 Ľadový šalát	200ml 180g 25g	Čokoládovo-banánový miláčik 6,7,K Linecký keksík 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 13.12.	Ovsená kaša s kokosom 1	100g	Polievka zo sladkej kapusty Zeleninové soté na šťave Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Pšeničný rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Mandarinka	70g 50g	
Streda 14.12.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Cviklová nátierka 7 Uhorka	75g 50g	Pórikový krém so zemiakom Z Vege stroganov 7,10 Ryža	200ml 100g 100g	Makový koláč s marhuľami 1,3	75g	
Štvrtok 15.12.	Ryžová kaša s lesným ovocím	100g 20g	Hustá číra zeleninová polievka Paradajková smotanová omáčka s cicerom 7 Špaldové halušky 1,3	200ml 110g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Pohánková nátierka Slivka	75g 50g	
Piatok 16.12.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Syrová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Polievka z koreňovej zeleniny 9 s haluškami 1,3 Cuketová placka 1,3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Uhorkový šalát so smotanou a kôprom 7	200ml 1ks 120g 25g	Bublanina s čučoriedkami 1,3,7	75g	