



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČIŽD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 19.12. do 23.12.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Detský čaj Bio DM	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 19.12.	Jahodovo-kokosová výživa	100g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Syrová omáčka s bylinkami 7 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cviklový hummus Uhorka	75g 50g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5- Arašidy, 6-Sója, 7- Mlieko, 8-Orechy, 9- Zelér, 10-Horčica, 11- Sézam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14- Mäkkýše ,Z-zemiak 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 lepky, mlieka, orechov.
Utorok 20.12.	Pšenovú kašu so škorickou	100g	Kelový krém Z Hovädzie soté so zeleninou Ryža Kvasená uhorka	200ml 90g 90g 25g	Pšeničný rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo so strúhanou mrkvou 7 Jablko	75g 50g	
Streda 21.12.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Avokádovo-brokolícová nátierka Paprika	75g 50g	Špenátová polievka Z s krutónmi 1 Morčací perkelt Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Tvarohový koláč s jablkami 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok 22.12.	Pšeničný rohlík z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka 7 Mandarinka	70g 50g	Slávnostná šošovicová polievka Z Rybacia fašírka z tresky 1,3,4 Zemiakový šalát s jogurtom 7,10	200ml 1ks 160g	Puding z kokosového mlieka s perníkovým korením Vianočný medovník s medom 1,3,7	100g 1ks	
Piatok 23.12.	Maková ovsená kaša 1 Banán	100g 50g	Detská vege kapustnica Brokolícová guľka 3 Paradajková omáčka Zemiaky	200ml 1ks 90g 90g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 19.12. do 23.12.2021 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Detský čaj Bio DM	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 19.12.	Jahodovo-kokosová výživa	100g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Paradajková omáčka s bylinkami Kukurličné cestoviny	200ml 100g 110g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cviklový hummus Uhorka	75g 50g	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 lepky, mlieka, orechov.
Utorok 20.12.	Pšenová kaša so škorickou	100g	Kelový krém Z Hovädzie soté so zeleninou Ryža Kvasená uhorka	200ml 90g 90g 25g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka so strúhanou mrkvou Jablko	75g 50g	
Streda 21.12.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádovo-brokolícová nátierka Paprika	75g 50g	Špenátová polievka Z s bezlepkovými krutónmi Morčací perkelt Pohánkové halušky 3	200ml 100g 100g	Škoricovo-kakaový koláč s jablkami 3,6,K	75g	
Štvrtok 22.12.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cuketová nátierka Mandarinka	70g 50g	Slávnostná šošovicová polievka Z Rybacia fašírka z tresky 3,4 Zemiakový šalát	200ml 1ks 160g	Puding z kokosového mlieka s perníkovým korením Vianočný keksík s medom 3	100g 1ks	
Piatok 23.12.	Maková ovsená bezlepková kaša Banán	100g 50g	Detská vege kapustnica Brokolícová guľka 3 Paradajková omáčka Zemiaky	200ml 1ks 90g 90g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečeného cesnaku	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 19.12. do 23.12.2021 VEGE**

Nápoj týždňa: Detský čaj Bio DM	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 19.12.	Jahodovo-kokosová výživa	100g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Syrová omáčka s bylinkami 7 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cviklový hummus Uhorka	75g 50g	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 lepky, mlieka, orechov.
Utorok 20.12.	Pšenovú kašu so škoricom	100g	Kelový krém Z Zeleninové soté Ryža Kvasená uhorka	200ml 90g 90g 25g	Pšeničný rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo so strúhanou mrkvou 7 Jablko	75g 50g	
Streda 21.12.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Avokádovo-brokolícová nátierka Paprika	75g 50g	Špenátová polievka Z s krutónmi 1 Hlivový Perkelt Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Tvarohový koláč s jablkami 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok 22.12.	Pšeničný rohlík z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka Mandarinka	70g 50g	Slávnostná šošovicová polievka Z Fašírka z tekvice 1,3 Zemiakový šalát s jogurtom 7,10	200ml 1ks 160g	Puding z kokosového mlieka s perníkovým korením Vianočný medovník s medom 1,3,7	100g 1ks	
Piatok 23.12.	Maková ovsená kaša 1 Banán	100g 50g	Detská vege kapustnica Brokolícová guľka 3 Paradajková omáčka Zemiaky	200ml 1ks 90g 90g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7	75g	