

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 16.1 do 20.1.2022 KLASIK**

Čaj DM Bio	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 16.1.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Brokolicová nátierka Paprika kápia	75g  50g	Polievka zo žltého hrachu Mrkvová omáčka Fusilli 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Jogurt so škorickou 7 a kukuričnými bio lupienkami	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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b> 17.1.	Kukuričná kaša s kakaom K Banán	100g  50g	Zeleninová polievka s písmenkami 1 Hovädzie fašírky 1,3 Zemiakové pyré Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Maslová pena s cibuľkou 7	75g	
<b>Streda</b> 18.1.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Tekvicová nátierka 7 Kiwi	75g  50g	Paradajková polievka s bazalkou Kura na smotane s hráškom a paprikou 7 Pšeno	200ml 100g 100g	Bublanina s čučoriedkami a ríbezľami 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b> 19.1.	Ryžová kaša s marhuľami	100g	Kukuričková polievka s kalerábom a karfiolom Z Morčací paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Tuniaková nátierka 4,7 Jablko	75g  50g	
<b>Piatok</b> 20.1.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Pohánková nátierka 3,10 Pomaranč	75g  50g	Gulášová polievka Z Cuketový prívarok Z,7 Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Čokoládovo-banánový muffin 1,3,6,K,7	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 16.1 do 20.1.2022 NO MILK NO GLUTEN**



Čaj DM Bio	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		
<b>Pondelok</b> 16.1.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Brokolicová nátierka Paprika kápia	75g 50g	Polievka zo žltého hrachu Mrkvová omáčka Kukuričné cestoviny Strúhané tofu 6	200ml 100g 100g 10g	Jablkový dezert so škoricou a kukuričnými bio lupienkami	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 <b>POZNÁMKA:</b> Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny ani polotovary. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b> 17.1.	Kukuričná kaša s kakaom K Banán	100g 50g	Zeleninová polievka s kukuričnou ryžou Hovädzie fašírky 3 Zemiakové pyré Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Bylinková nátierka	75g	
<b>Streda</b> 18.1.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tekvicová nátierka Kiwi	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Kuracie s hráškom a paprikou Pšeno	200ml 100g 100g	Koláč s čučoriedkami a ríbezľami 3	75g	
<b>Štvrtok</b> 19.1.	Ryžová kaša s marhuľami	100g	Kukuričková polievka s kalerábom a karfiolom Z Morčací paprikáš Halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tuniaková nátierka 4 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b> 20.1.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka 3,10 Pomaranč	75g 50g	Gulášová polievka Z Cuketový prívarok Z Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Čokoládovo-banánový muffin 3,6,K	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 16.1 do 20.1.2022 VEGE**



Čaj DM Bio	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 16.1.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Brokolicová nátierka Paprika kápia	75g 50g	Polievka zo žltého hrachu Mrkvová omáčka Fusilli 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Jogurt so škoricom 7 a kukuričnými bio lupienkami	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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b> 17.1.	Kukuričná kaša s kakaom K Banán	100g 50g	Zeleninová polievka s písmenkami 1 Karfiolové fašírky 1,3 Zemiakové pyré Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Maslová pena s cibuľkou 7	75g	
<b>Streda</b> 18.1.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Tekvicová nátierka 7 Kiwi	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Tofu na smotane s hráškom a paprikou 6,7 Pšeno	200ml 100g 100g	Bublanina s čučoriedkami a ríbezľami 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b> 19.1.	Ryžová kaša s marhuľami	100g	Kukuričková polievka s kalerábom a karfiolom Z Hlivový paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Fazuľová nátierka Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b> 20.1.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Pohánková nátierka 3,10 Pomaranč	75g 50g	Vege gulášová polievka Z Cuketový prívarok Z,7 Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Čokoládovo-banánový muffin 1,3,6,K,7	1ks	