

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 23.1 do 27.1.2023 KLASIK**

Nápoj: Čaj Bio DM	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 23.1.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Špenátový hummus Červené jablko	75g 50g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Detské šošovicové ragú Kolienka 1 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ovocné pyrė Kakaový cookie 1,6,K,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 lepky, mlieka, orechov.
Utorok 24.1.	Ovsená kaša s kokosom 1 Mandarinka	100g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Hovädzia guľka 3 Zeleninové pyrė Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Ricottová nátierka na červeno 7	75g	
Streda 25.1.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Karfiolová nátierka s droždím Uhorka	75g 50g	Hráškový krém s krutónmi 1 Tefacie v smotanovej omáčke s kukuricou 7 Mrkvový kuskus 1	200ml 100g 100g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	
Štvrtok 26.1.	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Zeleninový vývar 9 s niťovkami 1 Morčací segedín 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Syravá nátierka so zeleninou 7 Zelené jablko	75g 50g	
Piatok 27.1.	Vanilkový puding s banánom a jahodami Špaldová piškóta 1,3	100g 1ks	Rybací vývar 4,9 Hrachový prívarok s batátom Vajce 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Hydinová pena 7 Červená kápia	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 23.1 do 27.1.2023 NO MILK NO GLUTEN**



Nápoj: Čaj Bio DM	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 23.1.	Tmavý chlieb bezlepkový z pekárne Yeme Špenátový hummus Červené jablko	75g 50g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Detské šošovicové ragú Kukurličné cestoviny Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ovocné pyrė Kakaový keksík 6,K	100g 1ks	1-Obilniny, 2-Křovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sřoja, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zeler, 10-Horřica, 11-Sezam, 12-Siriřitany, 13-Vlři břb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak , K kakao POZNÄMKA: Zmena jedálneho listka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny ani polotovary. Mäso používame z welfare farmärsnych chovov. Pokrmymõžu obsahovař stopy lepy, mlieka, orechov.
Utorok 24.1.	Ovsená kaša s kokosom bezlepková Mandarinka	100g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Hovädzia guľka 3 Zeleninové pyrė Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Tmavý chlieb bezlepkový z pekárne Yeme Papriková nátierka	75g	
Streda 25.1.	Tmavý chlieb bezlepkový z pekárne Yeme Karfiolová nátierka s droždím Uhorka	75g 50g	Hrășkový krém s krutónmi Tefacie na šřave s kukuricou Ryža s mrkvou	200ml 100g 100g	Jablkové koláč 3	75g	
Štvrtok 26.1.	Pšenová kaša s kakaom K	100g	Zeleninový vývar 9 s ryřovými rezancami Morřáci segedín Chlebová knedľa 3	200ml 100g 100g	Tmavý chlieb bezlepkový z pekárne Yeme Zeleninová nátierka Zelené jablko	75g 50g	
Piatok 27.1.	Vanilkový puding s banánom a jahodami Pohánková piškřta 3	100g 1ks	Rybäcý vývar 4,9 Hrachový prívarok s batätom Vajce 3	200ml 185g 1/2ks	Tmavý chlieb bezlepkový z pekárne Yeme Hydinová pena Červenä kápia	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 23.1 do 27.1.2023 VEGE**



Nápoj: Čaj Bio DM	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 23.1.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Špenátový hummus Červené jablko	75g 50g	Polievka zo sladkej kapusty a mrkvy Detské šošovicové ragú Kolienka 1 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ovocné pyrė Kakaový cookie 1,6,K,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 lepky, mlieka, orechov.
Utorok 24.1.	Ovsená kaša s kokosom 1 Mandarinka	100g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Tofu guľka 3,6 Zeleninové pyrė Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Ricottová nátierka na červeno 7	75g	
Streda 25.1.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Karfiolová nátierka s droždím Uhorka	75g 50g	Hráškový krém s krutónmi 1 Kuskus so šampioňónmi, kukuricou a zelenými lúskami 1	200ml 100g 100g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	
Štvrtok 26.1.	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Zeleninový vývar 9 s niťovkami 1 Tempeh segedín 6,7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Syróvá nátierka so zeleninou 7 Zelené jablko	75g 50g	
Piatok 27.1.	Vanilkový puding s banánom a jahodami Špaldová piškóta 1,3	100g 1ks	Paradajková polievka Hrachový prívarok s batátom Vajce 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Mrkvová pena 7 Červená kápia	75g 50g	