

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 30.1 do 3.2.2023 KLASIK**



	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 30.1.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cícerová nátierka s paradajkami Mandarinka	75g 50g	Detská vege kapustnica Penne 1 Syrovo-zeleninová omáčka ala mc&cheese 7	200ml 110g 100g	Jogurt sladený sušeným ovocím 7 Naša granola 1,3,6,K	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 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 31.1.	Pšenová kaša s jahodami	100g	Karfiolový jemný krém Z Hovadzí guláš 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Cviklová nátierka 7 Uhorka	75g 50g	
Streda 1.2.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Tvarohová nátierka s farebnou paprikou 7 Kiwi	75g 50g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Rizoto s morčacím mäsom a zeleninou Domáca čalámada	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3,7 s vanilkovou polevou	75g 20g	
Štvrtok 2.2.	Ryžová kaša s domácim džemom z lesného ovocia	100g 20g	Zeleninová polievka s trhaným mäsom Špenátové halušky 1,3 Smotanová omáčka s pažitkou 7	200ml 110g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej tresky 4,7 Červená kávia	75g 50g	
Piatok 3.2.	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K Ovsený keksík 1,3	100g 1ks	Kurací vývar s mrveničkou 1,3 Lúskový prívarok 7,Z Pšenová guľka 3,Z	200ml 160g 1ks	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Baklažánová nátierka 7 Jablko	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 30.1 do 3.2.2023 NO MILK NO GLUTEN**



	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		
Pondelok 30.1.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cícerová nátierka s paradajkami Mandarinka	75g 50g	Detská vege kapustnica Kukurličné penne Zeleninová omáčka s hráškom	200ml 110g 100g	Malinový dezert Naša granola 3,6,K	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 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 31.1.	Pšenová kaša s jahodami	100g	Karfiolový jemný krém Z Hovadzí guláš 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cviklová nátierka Uhorka	75g 50g	
Streda 1.2.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z farebnej papriky Kiwi	75g 50g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Rizoto s morčacím mäsom a zeleninou Domáca čalámada	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3 s vanilkovou polevou	75g 20g	
Štvrtok 2.2.	Ryžová kaša s domácim džemom z lesného ovocia	100g 20g	Zeleninová polievka s trhaným mäsom Špenátové halušky 3 s kúskami batátov a pažítkou	200ml 110g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej tresky 4 Červená kápia	75g 50g	
Piatok 3.2.	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K Ovsený keksík 3	100g 1ks	Kurací vývar s cestovinou Lúskový prívarok Z Pšenová guľka 3,Z	200ml 160g 1ks	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Baklažánová nátierka Jablko	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 30.1 do 3.2.2023 VEGETARIÁNSKE



	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 30.1.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Cícerová nátierka s paradajkami Mandarinka	75g 50g	Detská vege kapustnica Penne 1 Syrovo-zeleninová omáčka ala mc&cheese 7	200ml 110g 100g	Jogurt sladený sušeným ovocím 7 Naša granola 1,3,6,K	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 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 31.1.	Pšenovú kašu s jahodami	100g	Karfiolový jemný krém Z Tofu v paprikovej omáčke 6 Pečení zemiaky	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Cviklová nátierka 7 Uhorka	75g 50g	
Streda 1.2.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Tvarohová nátierka s farebnou paprikou 7 Kiwi	75g 50g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Rizoto so zeleninou Domáca čalámada	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3,7 s vanilkovou polevou	75g 20g	
Štvrtok 2.2.	Ryžová kaša s domácim džemom z lesného ovocia	100g 20g	Zeleninová polievka s trhaným mäsom Špenátové halušky 1,3 Smotanová omáčka s pažítkou 7	200ml 110g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Nátierka z pečenej tresky 4,7 Červená kávia	75g 50g	
Piatok 3.2.	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K Ovsený keksík 1,3	100g 1ks	Mrkvová polievka s mrveničkou 1,3 Lúskový prívarok 7,Z Pšenná guľka 3,Z	200ml 160g 1ks	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Baklažánová nátierka 7 Jablko	75g 50g	