

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

 Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.1 do 13.1.2022 KLASIK** 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nápoj týždňa:Čaj BIO DM |  **DESIATA** |  |  **OBED** |  **OLOVRANT** | *ALERGÉNY*  |
| Názov pokrmu | HM | Názov pokrmu | HM | Názov pokrmu  | HM  |  |
| **Pondelok** | Kváskový chlebík z pekárne Křižák 1Šampiňónová nátierka 7Paprika kápia  | 75g50g | Karfiolová polievka s brokolicouPenne 1Smotanová omáčka 7Kapustový šalát so strúhanou mrkvou | 200ml100g90g25g | Ovocné pyré Datlový keksík 1,3,7 | 100g1ks | 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov. |
| **Utorok** | Pšenová kaša s makom  | 100g | Mrkvový krém so zázvorom Hovädzí boršč 9Varené zemiaky  | 200ml100g100g | Rohlík z pekárne Křižák 1Šošovicová nátierka s cibuľkouJablko zelené | 75g50g |
| **Streda** | Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1Nátierka z pečenej papriky 7Uhorka  | 75g50g | Kelový krém ZFazuľové ragú Kurkumová ryža Zelený šalát | 200ml 90g90g25g | Tekvicový koláč 1,3 | 75g |
| **Štvrtok** | Ryžová kaša so škoricou Banán | 100g50g | Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9Morčacia guľka 3 z farmárskej hydiny v rajčinovej omáčkeDomáca parená knedľa 1,3 | 200ml1ks80g80g | Klobučnícky rohlík z pekárne Křižák 1,7Zeleninová nátierka  | 75g |
| **Piatok** | Lievance 1,3,7s ovocnou polevou | 1 kus20g | Zeleninový vývar s niťovnkami 1,9Zemiakový prívarok 7 Vajíčko 3 | 200ml185g1/2ks | Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1Nátierka z pečenej tresky s citrónom 4,7Jablko červené | 75g50g |

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

 Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.1 do 13.1.2022** **NO MILK NO GLUTEN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nápoj týždňa:Čaj BIO DM |  **DESIATA** |  |  **OBED** |  **OLOVRANT** | *ALERGÉNY*  |
| Názov pokrmu | HM | Názov pokrmu | HM | Názov pokrmu  | HM  |  |
| **Pondelok** | Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Šampiňónová nátierka Paprika kápia  | 75g50g | Karfiolová polievka s brokolicouKukuričné penne Omáčka z rastlinnej omáčky s hráškom Kapustový šalát so strúhanou mrkvou | 200ml100g90g25g | Ovocné pyré Datlový keksík 3 | 100g1ks | 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov. |
| **Utorok** | Pšenová kaša s makom  | 100g | Mrkvový krém so zázvorom Hovädzí boršč 9Varené zemiaky  | 200ml100g100g | Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Šošovicová nátierka s cibuľkouJablko zelené | 75g50g |
| **Streda** | Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej papriky Uhorka  | 75g50g | Kelový krém ZFazuľové ragú Kurkumová ryža Zelený šalát | 200ml 90g90g25g | Tekvicový koláč 3 | 75g |
| **Štvrtok** | Ryžová kaša so škoricou Banán | 100g50g | Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9Morčacia guľka 3 z farmárskej hydiny v rajčinovej omáčkeBezlepková chlebová knedľa 3 | 200ml1ks80g80g | Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka  | 75g |
| **Piatok** | Lievance 3s ovocnou polevou | 1 kus20g | Zeleninový vývar s ryžovými niťovnkami 9Zemiakový prívarok Vajíčko 3 | 200ml185g1/2ks | Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej tresky s citrónom 4Jablko červené | 75g50g |

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

 Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.1 do 13.1.2022 VEGE** 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nápoj týždňa:Čaj BIO DM |  **DESIATA** |  |  **OBED** |  **OLOVRANT** | *ALERGÉNY*  |
| Názov pokrmu | HM | Názov pokrmu | HM | Názov pokrmu  | HM  |  |
| **Pondelok** | Kváskový chlebík z pekárne Křižák 1Šampiňónová nátierka 7Paprika kápia  | 75g50g | Karfiolová polievka s brokolicouPenne 1Smotanová omáčka 7Kapustový šalát so strúhanou mrkvou | 200ml100g90g25g | Ovocné pyré Datlový keksík 1,3,7 | 100g1ks | 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov. |
| **Utorok** | Pšenová kaša s makom  | 100g | Mrkvový krém so zázvorom Zeleninový boršč 9Varené zemiaky  | 200ml100g100g | Rohlík z pekárne Křižák 1Šošovicová nátierka s cibuľkouJablko zelené | 75g50g |
| **Streda** | Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1Nátierka z pečenej papriky 7Uhorka  | 75g50g | Kelový krém ZFazuľové ragú Kurkumová ryža Zelený šalát | 200ml 90g90g25g | Tekvicový koláč 1,3 | 75g |
| **Štvrtok** | Ryžová kaša so škoricou Banán | 100g50g | Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9Cuketová guľka 3 z farmárskej hydiny v rajčinovej omáčkeDomáca parená knedľa 1,3 | 200ml1ks80g80g | Klobučnícky rohlík z pekárne Křižák 1,7Zeleninová nátierka  | 75g |
| **Piatok** | Lievance 1,3,7s ovocnou polevou | 1 kus20g | Zeleninový vývar s niťovnkami 1,9Zemiakový prívarok 7 Vajíčko 3 | 200ml185g1/2ks | Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1Nátierka z pečenej zeleniny 7Jablko červené | 75g50g |