

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 1  Šampiňónová nátierka 7  Paprika kápia | 75g  50g | Karfiolová polievka s brokolicou  Penne 1  Smotanová omáčka 7  Kapustový šalát so strúhanou mrkvou | 200ml  100g  90g  25g | Ovocné pyré  Datlový keksík 1,3,7 | 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov. |
| **Utorok** | Pšenová kaša s makom | 100g | Mrkvový krém so zázvorom  Hovädzí boršč 9  Varené zemiaky | 200ml  100g  100g | Rohlík z pekárne Křižák 1  Šošovicová nátierka s cibuľkou  Jablko zelené | 75g  50g |
| **Streda** | Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1  Nátierka z pečenej papriky 7  Uhorka | 75g  50g | Kelový krém Z  Fazuľové ragú  Kurkumová ryža  Zelený šalát | 200ml  90g  90g  25g | Tekvicový koláč 1,3 | 75g |
| **Štvrtok** | Ryžová kaša so škoricou  Banán | 100g  50g | Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9  Morčacia guľka 3 z farmárskej hydiny  v rajčinovej omáčke  Domáca parená knedľa 1,3 | 200ml  1ks  80g  80g | Klobučnícky rohlík z pekárne Křižák 1,7  Zeleninová nátierka | 75g |
| **Piatok** | Lievance 1,3,7  s ovocnou polevou | 1 kus  20g | Zeleninový vývar s niťovnkami 1,9  Zemiakový prívarok 7  Vajíčko 3 | 200ml  185g  1/2ks | Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1  Nátierka z pečenej tresky s citrónom 4,7  Jablko červené | 75g  50g |

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 | 75g  50g | Karfiolová polievka s brokolicou  Kukuričné penne  Omáčka z rastlinnej omáčky s hráškom  Kapustový šalát so strúhanou mrkvou | 200ml  100g  90g  25g | Ovocné pyré  Datlový keksík 3 | 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov. |
| **Utorok** | Pšenová kaša s makom | 100g | Mrkvový krém so zázvorom  Hovädzí boršč 9  Varené zemiaky | 200ml  100g  100g | Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme  Šošovicová nátierka s cibuľkou  Jablko zelené | 75g  50g |
| **Streda** | Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme  Nátierka z pečenej papriky  Uhorka | 75g  50g | Kelový krém Z  Fazuľové ragú  Kurkumová ryža  Zelený šalát | 200ml  90g  90g  25g | Tekvicový koláč 3 | 75g |
| **Štvrtok** | Ryžová kaša so škoricou  Banán | 100g  50g | Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9  Morčacia guľka 3 z farmárskej hydiny  v rajčinovej omáčke  Bezlepková chlebová knedľa 3 | 200ml  1ks  80g  80g | Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme  Zeleninová nátierka | 75g |
| **Piatok** | Lievance 3  s ovocnou polevou | 1 kus  20g | Zeleninový vývar s ryžovými niťovnkami 9  Zemiakový prívarok  Vajíčko 3 | 200ml  185g  1/2ks | Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme  Nátierka z pečenej tresky s citrónom 4  Jablko červené | 75g  50g |

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 1  Šampiňónová nátierka 7  Paprika kápia | 75g  50g | Karfiolová polievka s brokolicou  Penne 1  Smotanová omáčka 7  Kapustový šalát so strúhanou mrkvou | 200ml  100g  90g  25g | Ovocné pyré  Datlový keksík 1,3,7 | 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov. |
| **Utorok** | Pšenová kaša s makom | 100g | Mrkvový krém so zázvorom  Zeleninový boršč 9  Varené zemiaky | 200ml  100g  100g | Rohlík z pekárne Křižák 1  Šošovicová nátierka s cibuľkou  Jablko zelené | 75g  50g |
| **Streda** | Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1  Nátierka z pečenej papriky 7  Uhorka | 75g  50g | Kelový krém Z  Fazuľové ragú  Kurkumová ryža  Zelený šalát | 200ml  90g  90g  25g | Tekvicový koláč 1,3 | 75g |
| **Štvrtok** | Ryžová kaša so škoricou  Banán | 100g  50g | Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9  Cuketová guľka 3 z farmárskej hydiny  v rajčinovej omáčke  Domáca parená knedľa 1,3 | 200ml  1ks  80g  80g | Klobučnícky rohlík z pekárne Křižák 1,7  Zeleninová nátierka | 75g |
| **Piatok** | Lievance 1,3,7  s ovocnou polevou | 1 kus  20g | Zeleninový vývar s niťovnkami 1,9  Zemiakový prívarok 7  Vajíčko 3 | 200ml  185g  1/2ks | Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1  Nátierka z pečenej zeleniny 7  Jablko červené | 75g  50g |