



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 27.2. do 3.3.2023 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		
Pondelok 27.2.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Quinoa nátierka Jablko	75g 50g	Brokolicový krém Z Fussili 1 Paprikovo-tekvicová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt s datlovým sladidlom 7 s pečenými vločkami a sušenými hrozičkami 1	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 28.2.	Kukurica kaša s kokosom	100g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Hovädzie na šťave s hráškom Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík 1,7 Mrkvová nátierka 3 Kiwi	75g 50g	
Streda 1.3.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Nátierka z pečenej tresky 4,7 Mandarinka	75g 50g	Pórikový krém s bylinkami Z Rizoto s pečeným kuracím mäsom Uhorkový šalát	200ml 185g 25g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	
Štvrtok 2.3.	Ryžová kaša s marhuľovým džemom	100g 20g	Hrstková polievka so pšenom Hydinová guľka 3 Paradajková omáčka Parená knedľa 1,3	200ml 1ks 100g 80g	Rohlík z pekárne Križák 1 Bazalková lučina 7 Paprika Kápia	75g 50g	
Piatok 3.3.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Nátierka z batátu 1 Listový šalát	75g 20g	Hovädzí vývar s mrkvou a ryžou Smotanová omáčka s paradajkami a cícerom 7 Tekvicové halušky 1,3	200ml 100g 110g	Cviklový brownies 1,3,6,7,K	75g	

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok 27.2.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Quinoa nátierka Jablko	75g 50g	Brokolicový krém Z Kukuričné cestoviny Paprikovo-tekvicová omáčka Pečené slnečnicové semiačka	200ml 100g 100g 10g	Vanilkový puding z kokosového mlieka s pečenými bezlepkovými vločkami a sušenými hrozičkami	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-Vičí 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 28.2.	Kukuričná kaša s kokosom	100g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Hovädzie na šťave s hráškom Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka 3 Kiwi	75g 50g	
Streda 1.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej tresky 4 Mandarinka	75g 50g	Pórikový krém s bylinkami Z Rizoto s pečeným kuracím mäsom Uhorkový šalát	200ml 185g 25g	Makový koláč so slivkami 3	75g	
Štvrtok 2.3.	Ryžová kaša s marhuľovým džemom	100g 20g	Hrstková polievka so pšenom Hydinová guľka 3 Paradajková omáčka Parená bezlepková knedľa 3	200ml 1ks 100g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z karfiolu a bazalky Paprika Kápia	75g 50g	
Piatok 3.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z batátu Listový šalát	75g 20g	Hovädzí vývar s mrkvou a ryžou Zeleninová omáčka s paradajkami a cícerom Tekvicové halušky 3	200ml 100g 110g	Cviklový brownies 3,6,K	75g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 27.2. do 3.3.2023 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 27.2.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Quinoa nátierka Jablko	75g 50g	Brokolicový krém Z Fussili 1 Paprikovo-tekvicová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt s datlovým sladidlom 7 s pečenými vločkami a sušenými hrozičkami 1	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 28.2.	Kukurica kaša s kokosom	100g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Dusená zelenina na šťave Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík 1,7 Mrkvová nátierka 3 Kiwi	75g 50g	
Streda 1.3.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Nátierka z tofu 6 Mandarinka	75g 50g	Pórikový krém s bylinkami Z Krémové rizoto z hokaida Uhorkový šalát	200ml 185g 25g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	
Štvrtok 2.3.	Ryžová kaša s marhuľovým džemom	100g 20g	Hrstková polievka so pšenom Petržlenová guľka 3 Paradajková omáčka Parená knedľa 1,3	200ml 1ks 100g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Bazalková lučina 7 Paprika Kápia	75g 50g	
Piatok 3.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z batátu 1 Listový šalát	75g 20g	Vývar s mrkvou a ryžou Smotanová omáčka s paradajkami a cícerom 7 Tekvicové halušky 1,3	200ml 100g 110g	Cviklový brownies 1,3,6,7,K	75g	

