



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 13.2. do 17.2.2023 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 13.2.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Syrová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Batátový krém Cícerový guláš 9 Fussili 1	200ml 100g 110g	Ovocné pyré Kukuričné lupienky	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 14.2.	Ovsená kaša s makom 1	100g	Hustá zeleninová polievka Rybacia fašírka 1,3,4 Zemiakové pyré 7 Mrkvový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Bylinkové maslo 7 Mandarinka	70g 50g	
Streda 15.2.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Pohánková nátierka 3,10 Kiwi	75g 50g	Cuketový krém Morčacie krupoto s kukuricou 1 Domáci hruškový kompót	200ml 100g 90g 25g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6,K	75g	
Štvrtok 16.2.	Kukuričná kaša so škoricou a kokosovým mliekom Banán	100g 50g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Hovädzie mäsko so sviečkovou omáčkou 9 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Šampiňónová nátierka 7	75g	
Piatok 17.2.	Vanilkový puding s mramorovými kockami 1,3	100g 10g	Kačací vývar so zeleninou a pohánkovými haluškami 3 Farfalle s brokolicou a hráškom 1 Syr 7	200ml 200g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Mrkvová nátierka s chrenom 7 Paprika	75g 50g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcem projektu Čo jedia zdravé deti

Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 13.2. do 17.2.2023 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 13.2.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Drožďová nátierka s vajíčkom 3 Jablko	75g 50g	Batátový krém Cícerový guláš 9 Kukuričné fussili	200ml 100g 110g	Ovocné pyrė Kukuričné lupienky	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 14.2.	Ovsená kaša bezlepková s makom	100g	Hustá zeleninová polievka Rybacia faširka 3,4 Zemiakové pyrė Mrkvový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Bylinková petržlenová nátierka Mandarinka	70g 50g	
Streda 15.2.	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka 3,10 Kiwi	75g 50g	Cuketový krém Morčacie rizoto s kukuricou Domáci hruškový kompót	200ml 100g 90g 25g	Banánovo-kokosový koláč 3,6,K	75g	
Štvrtok 16.2.	Kukuričná kaša so škoricou a kokosovým mliekom Banán	100g 50g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Hovädzie mäsko so sviečkovou omáčkou 9 Chlebová bezlepková knedľa 3	200ml 100g 100g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Šampiňónová nátierka	75g	
Piatok 17.2.	Vanilkový puding s mramorovými kockami 3	100g 10g	Kačací vývar so zeleninou a pohánkovými haluškami 3 Kukuričné farfalle s brokolicou a hráškom Paradajkový šalát	200ml 185g 25g	Tmavý bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka s chrenom Paprika	75g 50g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 13.2. do 17.2.2023 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok 13.2.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Syrová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Batátový krém Cícerový guláš 9 Fussili 1	200ml 100g 110g	Ovocné pyré Kukurličné lupienky	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 14.2.	Ovsená kaša s makom 1	100g	Hustá zeleninová polievka Hokaido fašírka s petržlenovou vňaťou 1,3 Zemiakové pyré 7 Mrkvový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Bylinkové maslo 7 Mandarinka	70g 50g	
Streda 15.2.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Pohánková nátierka 3,10 Kiwi	75g 50g	Cuketový krém Krupoto s kukurlicou, hlivou a parmezánom 1,7 Domáci hruškový kompót	200ml 100g 90g 25g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6,K	75g	
Štvrtok 16.2.	Kukurličná kaša so škoricou a kokosovým mliekom Banán	100g 50g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Tofu v sviečkovej omáčke 6,9 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Šampiňónová nátierka 7	75g	
Piatok 17.2.	Vanilkový puding s mramorovými kockami 1,3	100g 10g	Vývar zo zeleniny a s pohánkovými haluškami 3 Farfalle s brokolicou a hráškom 1 Syr 7	200ml 200g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Mrkvová nátierka s chrenom 7 Paprika	75g 50g	

