

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 13.3. do 17.3.2023 KLASIK**



	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 13.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Maslová pena s cibuľkou 7 Jablko	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z Fazuľové ragú 9 Farfalle 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K s čučoriedkovou polevou	100g 20g	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 14.3.	Ryžová kaša s kakaom a malinami K Banán	100g 50g	Zeleninová polievka s písmenkami 1,9 Hovädzie fašírky 1,3 Zemiakové pyré 7 Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Mrkvový hummus	75g	
Streda 15.3.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Tekvicová nátierka 7 Hrozno červené	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Kura na smotane s hráškom a žltou paprikou 7 Tarhoňa 1	200ml 100g 100g	Bublanina s černicami a ríbezľami 1,3,7	75g	
Štvrtok 16.3.	Ovsená kaša so strúhaným jablkom a škoricou 1	100g	Kukuriková polievka s kalerábom Z Morčací segedín 7 Chlebová kvásková knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Paprika kápia	75g 50g	
Piatok 17.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10 Zelený šalát	75g 20g	Gulášová polievka Z Cuketový prívarok Z,7 Ryžová guľka so sušenou paradajkou 3,6 Pečená zelenina	200ml 150g 1ks 25g	Banánový chlebík 1,3,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravymenu.com **Od 13.3. do 17.3.2023 NO MILK NO GLUTEN**

	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 13.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Drožd'ová nátierka s cibuľkou 3 Jablko	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z Fazuľové ragú 9 Kukurličné cestoviny Ľanové semiačka	200ml 100g 100g	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K s čučoriedkovou polevou	100g 20g	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 14.3.	Ryžová kaša s kakaom a malinami K Banán	100g 50g	Zeleninová polievka s kukuričnou ryžou 9 Hovädzie fašírky 3 Zemiakové pyré Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvový hummus	75g	
Streda 15.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tekvicová nátierka Hrozno červené	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Kura s hráškom a žltou paprikou Pohánkové halušky 3	200ml 100g 100g	Pohánkový koláč s černicami a ríbezľami 3	75g	
Štvrtok 16.3.	Ovsená kaša bezlepková so strúhaným jablkom a škoricou	100g	Kukurličková polievka s kalerábom Z Morčací segedín Kvásková knedľa bezlepková 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečeného cesnaku Paprika kápia	75g 50g	
Piatok 17.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka 3,10 Zelený šalát	75g 20g	Gulášová polievka Z Cuketový prívarok Z Ryžová guľka so sušenou paradajkou 3,6 Pečená zelenina	200ml 150g 1ks 25g	Banánový chlebič 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 13.3. do 17.3.2023 VEGE**



	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 13.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Maslová pena s cibuľkou 7 Jablko	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z Fazuľové ragú 9 Farfalle 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K s čučoriedkovou polevou	100g 20g	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 14.3.	Ryžová kaša s kakaom a malinami K Banán	100g 50g	Zeleninová polievka s písmenkami 1,9 Cviklové fašírky 1,3 Zemiakové pyrė 7 Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Mrkvový hummus	75g	
Streda 15.3.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Tekvicová nátierka 7 Hrozno červené	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Šampiňóny na smotane s hráškom a žltou paprikou 7 Tarhoňa 1	200ml 100g 100g	Bublanina s černicami a ríbežľami 1,3,7	75g	
Štvrtok 16.3.	Ovsená kaša so strúhaným jablkom a škoricou 1	100g	Kukurikčková polievka s kalerábom Z Segedín s tempeh 6,7 Chlebová kvásková knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Paprika kápia	75g 50g	
Piatok 17.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10 Zelený šalát	75g 20g	Vege gulášová polievka Z Cuketový prívarok Z,7 Ryžová guľka so sušenou paradajkou 3,6 Pečená zelenina	200ml 150g 1ks 25g	Banánový chlebič 1,3,7	75g	