

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 6.3. do 10.3.2023 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlebič z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka 7 Paprika kápia	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Penne 1 Smotanová omáčka 7 Kapustový šalát	200ml 100g 90g 25g	Ovocné pyrė Linecké srdiečko 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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša so škoricou Sušené hrozienka	100g 10g	Zeleninový vývar s niťovnkami 1,9 Hovädzí boršč 9 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Brokolicová nátierka s droždím	75g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zelerová nátierka 7,9 Mrkva strúhaná	75g 25g	Tekvicový krém s bylinkovými krutónmi 1 Kuskus s trhaným mäsom a zeleninou 1 Syr 7	200ml 100g 90g 10g	Závin s makom a marhuľami 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s čokoládou 6,K Banán	100g 50g	Kelový krém Z Morčacie mäso na šťave s mrkvou Domáce halušky 1,3 Kvasené uhorky	200ml 80g 100g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka	75g	
Piatok	Lievance 1,3,7 s polevou z lesného ovocia	1 kus 20g	Šošovicová polievka s mrkvou a kokosovým mliekom Cuketová placka 1,3 Zemiakovo-mrkvové pyrė Jogutový dresing 7	200ml 1ks 130g 20g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Tuniaková nátierka 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 6.3. do 10.3.2023 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Šampiňónová nátierka Paprika kápia	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Kukurličné penne Smotanová omáčka z kokosovej smotany Kapustový šalát	200ml 100g 90g 25g	Ovocné pyrė Pohánkový 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-Sezám, 12-Siričityny, 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	Pšenová kaša so škoricou Sušené hrozienka	100g 10g	Zeleninový vývar s ryžovými rezancami 9 Hovädzí boršč 9 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Brokolicová nátierka s droždím	75g	
Streda	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zelerová nátierka 9 Mrkva strúhaná	75g 25g	Tekvicový krém s bezlepkovými bylinkovými krutónmi Basmati ryža s trhaným mäsom a zeleninou	200ml 100g 90g	Makový koláč s marhuľami 3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s čokoládou 6,K Banán	100g 50g	Kelový krém Z Morčacie mäso na šťave s mrkvou Domáce halušky 3 Kvasené uhorky	200ml 80g 100g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka	75g	
Piatok	Lievance 3 s polevou z lesného ovocia	1 kus 20g	Šošovicová polievka s mrkvou a kokosovým mliekom Cuketová placka 3 Zemiakovo-mrkvové pyrė Bylinkový dresing	200ml 1ks 130g 20g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tuniaková nátierka 4 Jablko červené	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 6.3. do 10.3.2023 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok	Kváskový chlebík z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka 7 Paprika kápia	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Penne 1 Smotanová omáčka 7 Kapustový šalát	200ml 100g 90g 25g	Ovocné pyré Linecké srdiečko 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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenovú kašu so škoricou Sušené hrozienka	100g 10g	Zeleninový vývar s niťovnkami 1,9 Vege boršč 9 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Brokolicová nátierka s droždím	75g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zelerová nátierka 7,9 Mrkva strúhaná	75g 25g	Tekvicový krém s bylinkovými krutónmi 1 Kuskus so zeleninou a tempeh kockami 1,6 Syr 7	200ml 100g 90g 10g	Závin s makom a marhuľami 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s čokoládou 6,K Banán	100g 50g	Kelový krém Z Tofu na šťave s mrkvou 6 Domáce halušky 1,3 Kvasené uhorky	200ml 80g 100g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka	75g	
Piatok	Lievance 1,3,7 s polevou z lesného ovocia	1 kus 20g	Šošovicová polievka s mrkvou a kokosovým mliekom Cuketová placka 1,3 Zemiakovo-mrkvové pyré Jogutový dresing 7	200ml 1ks 130g 20g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Bryndzová nátierka s cibulkou 4,7 Jablko červené	75g 50g	

