

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harik www.zdravydom.menu **Od 20.3. do 24.3.2023 KLASIK**



	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 20.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka 7 Červené jablko	75g 50g	Špenátový krém Z s bylinkovými krutónmi 1 Detské šošovicové ragú Kolienka 1	200ml 100g 110g	Ovocné pyrė Kakaový cookie 1,6,K,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 21.3.	Ovsená kaša s kúskami banánu 1	100g	Cviklová polievka Hovädzí guláš 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo 7 Strúhaná mrkva	70g 25g	
Streda 22.3.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Karfiolová nátierka s droždím Uhorka	75g 50g	Hráškový krém s mäťou Tefacie pásiky na smotane 7 Ryža s pohánkou Miešaný šalát	200ml 90g 90g 25g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	
Štvrtok 23.3.	Krupicová kaša 1 s čokoládovou polevou z kokosového mlieka 6,K	100g 20g	Zeleninový vývar s cestovinovými hviezdčkami 1 Morčací perkelt Špaldové halušky celozrnné 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Syróvá nátierka 7 Zelené jablko	75g 50g	
Piatok 24.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Hydinová nátierka 7 Ľadový šalát	75g 20g	Rybáci vývar 4,9 Tekvicové krémové rizoto Parmezán 7	200ml 200g 10g	Mrkvový koláč 1,3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 20.3. do 24.3.2023 NO MILK NO GLUTEN**



	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		
Pondelok 20.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cuketová nátierka Červené jablko	75g 50g	Špenátový krém Z s bylinkovými krutónmi Detské šošovicové ragú Kukurličné kolienka	200ml 100g 110g	Ovocné pyrė Kakaový keksík 6,K	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 21.3.	Ovsená kaša bezlepková s kúskami banánu	100g	Cviklová polievka Hovädzí guláš 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zelerová nátierka 9 Strúhaná mrkva	70g 25g	
Streda 22.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Karfiolová nátierka s droždím Uhorka	75g 50g	Hráškový krém s mäťou Tefacie pásiky na rastlinnej smotane Ryža s pohánkou Miešaný šalát	200ml 90g 90g 25g	Jablkový koláč 3	75g	
Štvrtok 23.3.	Ryžová krupica s čokoládovou polevou z kokosového mlieka 6,K	100g 20g	Zeleninový vývar s kukuričnou ryžou Morčací perkelt Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka zo sušených paradajok Zelené jablko	75g 50g	
Piatok 24.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hydinová nátierka Ľadový šalát	75g 20g	Rybací vývar 4,9 Tekvicové krémové rizoto Tekvicové semiačka drvené	200ml 200g 10g	Mrkvový koláč 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 20.3. do 24.3.2023 VEGE**



	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		
Pondelok 20.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka 7 Červené jablko	75g 50g	Špenátový krém Z s bylinkovými krutónmi 1 Detské šošovicové ragú Kolienka 1	200ml 100g 110g	Ovocné pyrė Kakaový cookie 1,6,K,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 21.3.	Ovsená kaša s kúskami banánu 1	100g	Cviklová polievka Hlivový guláš 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo 7 Strúhaná mrkva	70g 25g	
Streda 22.3.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Karfiolová nátierka s droždím Uhorka	75g 50g	Hráškový krém s mäťou Tofu na smotane 6,7 Ryža s pohánkou Miešaný šalát	200ml 90g 90g 25g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	
Štvrtok 23.3.	Krupicová kaša 1 s čokoládovou polevou z kokosového mlieka 6,K	100g 20g	Zeleninový vývar s cestovinovými hviezdčkami 1 Mrkvový perkelt so smotanou 7 Špaldové halušky celozrnné 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Syróvá nátierka 7 Zelené jablko	75g 50g	
Piatok 24.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Baklažánová nátierka 7 Ľadový šalát	75g 20g	Hustá brokolicová polievka 9 Tekvicové krémové rizoto Parmezán 7	200ml 200g 10g	Mrkvový koláč 1,3	75g	