



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 27.3. do 31.3.2023 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 27.3.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Hrášková nátierka Jablko červené	75g 50g	Karfiolová polievka s kukuričkou Paradajková omáčka Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt s domácim jahodovým džemom a vložkami 1,7	130g	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 28.3.	Ryžová krupica s čučoriedkami	100g	Kačací vývar s mrveničkou 1,3 Hovädzie kocky v cuketovej omáčke (aj kocky) Šťuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
Streda 29.3.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Pšenovú nátierka Hrozno	75g 50g	Minestrone 9 Morčacie na šťave s dusenou zeleninou Slovenská ryža 1 Uhorkový šalát 7	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3,7 s marhuľovou polevou	75g 20g	
Štvrtok 30.3.	Ovsená kaša s polevou z lesného ovocia 1	100g 20g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Kuracie pásiky v šampiňonovej omáčke Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Križák 1 Šmirkaz 7 Jablko zelené	70g 50g	
Piatok 31.3.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Vajíčková nátierka 3,7,10 Strúhaná mrkva	75g 25g	Lúsková polievka na kyslo Z Batátový granadír so zemiakom 1,Z Domáca čalamáda	200ml 185g 25g	Biskupský koláč so sušeným ovocím a horkou čokoládou 1,3,6,7	75g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 27.3. do 31.3.2023 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 27.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hrášková nátierka Jablko červené	75g 50g	Karfiolová polievka s kukuričkou Paradajková omáčka Kukuričné špagety	200ml 100g 110g	Jahodové smoothie z kokosového mlieka s bezlepkovými vločkami	2dcl	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 28.3.	Ryžová krupica s čučoriedkami	100g	Kačací vývar s ryžou 3 Hovädzie kocky v cuketovej omáčke Šťuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Paradajková nátierka Uhorka	70g 50g	
Streda 29.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pšenvá nátierka Hrozno	75g 50g	Minestrone 9 Morčacie na šťave s dusenou zeleninou Bezlepkový kuskus Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3 s marhuľovou polevou	75g 20g	
Štvrtok 30.3.	Ovsená kaša bezlepková s polevou z lesného ovocia	100g 20g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Kuracie pásiky v šampiňónovej omáčke Bezlepková chlebová knedľa 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z oranžovej papriky Jablko zelené	70g 50g	
Piatok 31.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3,10 Strúhaná mrkva	75g 25g	Lúsková polievka na kyslo Z Batátový granadír so zemiakom Z Domáca čalamáda	200ml 185g 25g	Biskupský koláč so sušeným ovocím a horkou čokoládou 3,6	75g	



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu Čo jedia zdravé deti

Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 27.3. do 31.3.2023 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 27.3.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Hrášková nátierka Jablko červené	75g 50g	Karfiolová polievka s kukuričkou Paradajková omáčka Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt s domácim jahodovým džemom a vložkami 1,7	130g	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 28.3.	Ryžová krupica s čučoriedkami	100g	Vývar s mrveničkou 1,3 Zelenina v cuketovej omáčke Šťuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,7 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
Streda 29.3.	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Pšenvová nátierka Hrozno	75g 50g	Minestrone 9 Tofu na šťave s dusenou zeleninou 6 Slovenská ryža 1 Uhorkový šalát 7	200ml 90g 90g 25g	Ryžový koláč 3,7 s marhuľovou polevou	75g 20g	
Štvrtok 30.3.	Ovsená kaša s polevou z lesného ovocia 1	100g 20g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Šampiňónová omáčka Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Križák 1 Šmirkaz 7 Jablko zelené	70g 50g	
Piatok 31.3.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Vajčková nátierka 3,7,10 Strúhaná mrkva	75g 25g	Lúsková polievka na kyslo Z Batátový granadír so zemiakom 1,Z Domáca čalamáda	200ml 185g 25g	Biskupský koláč so sušeným ovocím a horkou čokoládou 1,3,6,7	75g	