

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.5. do 12.5.2023 KLASIK – 19. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok			S V I A T O K				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
Utorok 9.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10 Paprika	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Krémová paradajková omáčka s cícerom 7 Penne 1	200ml 100g 110g	Biely jogurt so sladidlom zo sušeného ovocia 7 Vanilkový cookie s čokoládou 1,3,6,7	100g 1ks	
Streda 10.5.	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Jablko	70g 50g	Cviklový krém Z Hovädzie na šťave s hráškom Basmati ryža	200ml 100g 100g	Mramorový koláč 1,3	75g	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.
Štvrtok 11.5.	Ovsená kaša 1 s višňovým džemom	100g 20g	Detská vege kapustnica Morčací guláš Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Špenátový hummus Hrozno	75g 50g	
Piatok 12.5.	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Hydinová nátierka 7 Uhorka	75g 50g	Kačací vývar so špaldovými haluškami 1,3,9 Kalerábovo-šošovicové placky 3 Zemiakovo-mrkvové pyrė Z Uhorkový šalát 7	200ml 1ks 150g 25g	Makový koláč s marhuľami 1,3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.5. do 12.5.2023 NO MILK NO GLUTEN – 19. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok			S V I A T O K				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 9.5.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka 3,10 Paprika	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Krémová paradajková omáčka s cicerom Kukurličné cestoviny	200ml 100g 110g	Banánové smoothie Vanilkový cookie s čokoládou 3,6	2dcl 1ks	
Streda 10.5.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tekvicová nátierka Jablko	70g 50g	Cviklový krém Z Hovädzie na šťave s hráškom Basmati ryža	200ml 100g 100g	Bezlepkový mramorový koláč 3	75g	
Štvrtok 11.5.	Ovsená kaša bezlepková s višňovým džemom	100g 20g	Detská vege kapustnica Morčací guláš Bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Špenátový hummus Hrozno	75g 50g	
Piatok 12.5.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hydinová nátierka Uhorka	75g 50g	Kačací vývar s pohánkovými haluškami 3,9 Kalerábovo-šošovicové placky 3 Zemiakovo-mrkvové pyrė Z Uhorkový šalát	200ml 1ks 150g 25g	Bezlepkový makový koláč s marhuľami 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.5. do 12.5.2023 VEGE – 19. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok			S V I A T O K				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 9.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10 Paprika	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Krémová paradajková omáčka s cícerom 7 Penne 1	200ml 100g 110g	Biely jogurt so sladidlom zo sušeného ovocia 7 Vanilkový cookie s čokoládou 1,3,6,7	100g 1ks	
Streda 10.5.	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Jablko	70g 50g	Cviklový krém Z Zelenina na šťave Basmati ryža	200ml 100g 100g	Mramorový koláč 1,3	75g	
Štvrtok 11.5.	Ovsená kaša 1 s višňovým džemom	100g 20g	Detská vege kapustnica Cuketová guľka 3 Paradajková omáčka Parená knedľa 1,3	200ml 1ks 80g 80g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Špenátový hummus Hrozno	75g 50g	
Piatok 12.5.	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Creamcheese s kurkumou 7 Uhorka	75g 50g	Zeleninový vývar so špaldovými haluškami 1,3,9 Kalerábovo-šošovicové placky 3 Zemiakovo-mrkvové pyrė Z Uhorkový šalát 7	200ml 1ks 150g 25g	Makový koláč s marhuľami 1,3	75g	