

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 4.9. do 8.9.2023 KLASIK – 36. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 4.9.	Detská ovocná výživa Špaldová piškota 1,3	100g 1ks	Šošovicová polievka s mrkvou Paradajková omáčka s bazalkou Syr 7 Farfalle 1	200ml 100g 10g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Pohánková nátierka s hokaidom 3,10 Jablko	75g  50g	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  <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b> 5.9.	Mliečna ryža s kokosovým mliekom	100g	Mrkvový krém so zázvorom Tefacia fašírka 1,3 Zemiakový prívarok 7 s kôprom Z	200ml 1ks 160g	Rohlík z pekárne Križák 1 Brokolicové maslo 7 Broskyňa	70g 50g	
<b>Streda</b> 6.9.	Slečnicový chlieb 1 Vajčková nátierka 3,7 Uhorka	75g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Kuracie mäso so zeleninou na šťave Ryža s pohánkou	200ml 100g 100g	Čučoriedkovo-ríbežľová bublanina 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b> 7.9.	Krupicová kaša 1 Škoricový kokosový cukor	100g 5g	Batátová polievka Z Hovädzie na šťave s kockami žltej papriky Tekvicové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Tuniaková nátierka 4,7 Paradajka	75g 50g	
<b>Piatok</b> 8.8.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Droždová nátierka s karfiolom Paprika	75g 50g	Kurací vývar so strúhanou mrkvou a hráškom Cviklovo-kapustová placka 3 Varené zemiaky Z Ľadový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Špaldový lievanec 1,3,7 s domácim marhuľovým džemom	1ks 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 4.9. do 8.9.2023 NO MILK NO GLUTEN – 36. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 4.9.	Detská ovocná výživa Bezlepkový keksík 3	100g 1ks	Šošovicová polievka s mrkvou Paradajková omáčka s bazalkou Tofu 6 Kukurličné cestoviny	200ml 100g 10g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka s hokaidom 3,10 Jablko	75g  50g	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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b> 5.9.	Mliečna ryža s kokosovým mliekom	100g	Mrkvový krém so zázvorom Tefacia fašírka 3 Zemiakový prívarok 7 s kôprom Z	200ml 1ks 160g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Brokolicová nátierka s bylinkami Broskyňa	75g 50g	
<b>Streda</b> 6.9.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3 Uhorka	75g  50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Kuracie mäso so zeleninou na šťave Ryža s pohánkou	200ml 100g 100g	Čučoriedkovo-ríbežový koláč 3	75g	
<b>Štvrtok</b> 7.9.	Ryžová krupica Škoricový kokosový cukor	100g 5g	Batátová polievka Z Hovädzie na šťave s kockami žltej papriky Tekvicové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tuniaková nátierka 4 Paradajka	75g 50g	
<b>Piatok</b> 8.8.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Droždová nátierka s karfiolom Paprika	75g  50g	Kurací vývar so strúhanou mrkvou a hráškom Cviklovo-kapustová placka 3 Varené zemiaky Z Ľadový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový lievanec 3 s domácim marhuľovým džemom	1ks 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 4.9. do 8.9.2023 VEGE – 36. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 4.9.	Detská ovocná výživa Špaldová piškota 1,3	100g 1ks	Šošovicová polievka s mrkvou Paradajková omáčka s bazalkou Syr 7 Farfalle 1	200ml 100g 10g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1 Pohánková nátierka s hokaidom 3,10 Jablko	75g  50g	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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b> 5.9.	Mliečna ryža s kokosovým mliekom	100g	Mrkvový krém so zázvorom Zeleninová fašírka 1,3 Zemiakový prívarok 7 s kôprom Z	200ml 1ks 160g	Rohlík z pekárne Křižák 1 Brokolicové maslo 7 Broskyňa	70g  50g	
<b>Streda</b> 6.9.	Snečnicový chlieb 1 Vajíčková nátierka 3,7,10 Uhorka	75g  50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Tempeh so zeleninou na šťave 6 Ryža s pohánkou	200ml 100g 100g	Čučoriedkovo-ríbežľová bublanina 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b> 7.9.	Krupicová kaša 1 Škoricový kokosový cukor	100g 5g	Batátová polievka Z Papriková omáčka s kúskami papriky Tekvicové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křižák 1 Baklažánová nátierka Paradajka	75g  50g	
<b>Piatok</b> 8.8.	Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1 Droždová nátierka s karfiolom Paprika	75g  50g	Zeleninový vývar so strúhanou mrkvou a hráškom Cviklovo-kapustová placka 3 Varené zemiaky Z Ľadový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Špaldový lievanec 1,3,7 s domácim marhuľovým džemom	1ks 20g	