

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 11.9. do 15.9.2023 KLASIK – 37. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 11.9.	Jogurt s čučoriedkami 7 Linecké srdiečko 1,3,7	100g 1ks	Tekvicový krém Z Kolienka 1 s morčacím mäsom a sušenou paradajkou	200ml  200g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Brokolicová nátierka s droždím Uhorka	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> 12.9.	Ovsená kaša s jahodami 1	100g	Karfiolová polievka s krúpkami 1 Hovädzie mäso s hráškom Mrkvové pyrė Z	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Nektarinka	70g  50g	
<b>Streda</b> 13.9.	Slečnicový chlieb 1 Syrová nátierka s pažítkou 7 Paradajka	75g  50g	Špenátový krém s bylinkovými krutónmi 1 Zeleninové rizoto Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Makovo-jablkový závin 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b> 14.9.	Pšenová kaša s kakaom a kokosom K	100g	Zemiaková polievka s rascou Z Kuracie kocky v paradajkovej omáčke Parená knedľa	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka Hrozno	75g  50g	
<b>Piatok</b> 15.9.			SVIATOK				

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 11.9. do 15.9.2023 NO MILK NO GLUTEN – 37. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 11.9.	Smoothie s čučoriedkami Bezlepkový keksík 3	100g 1ks	Tekvicový krém Z Kukurličné cestoviny s morčacím mäsom a sušenou paradajkou	200ml  200g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Brokolicová nátierka s droždím Uhorka	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> 12.9.	Ovsená kaša bezlepková s jahodami	100g	Karfiolová polievka s pšenom Hovädzie mäso s hráškom Mrkvové pyré Z	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Kalerábová nátierka Nektarinka	75g  50g	
<b>Streda</b> 13.9.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka s pažitkou Paradajka	75g  50g	Špenátový krém s bylinkovými krutónmi Zeleninové rizoto Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Makový koláč so strúhaným jablkom 3	75g	
<b>Štvrtok</b> 14.9.	Pšenovú kašu s kakaom a kokosom K	100g	Zemiaková polievka s rascou Z Kuracie kocky v paradajkovej omáčke Parená knedľa bezlepková	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Šampiňónová nátierka Hrozno	75g  50g	
<b>Piatok</b> 15.9.			S V I A T O K				

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 11.9. do 15.9.2023 VEGE – 37. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 11.9.	Jogurt s čučoriedkami 7 Linecké srdiečko 1,3,7	100g 1ks	Tekvicový krém Z Kolienka 1 s tempeh kockami a sušenou paradajkou 6	200ml  200g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Brokolicová nátierka s droždím Uhorka	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> 12.9.	Ovsená kaša s jahodami 1	100g	Karfiolová polievka s krúpkami 1 Guľky s ryžou a hráškom 3,7 Mrkvové pyrė Z	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Nektarinka	70g  50g	
<b>Streda</b> 13.9.	Slniečnicový chlieb 1 Syróvá nátierka s pažítkou 7 Paradajka	75g  50g	Špenátový krém s bylínkovými krutónmi 1 Zeleninové rizoto Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Makovo-jablkový závin 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b> 14.9.	Pšenová kaša s kakaom a kokosom K	100g	Zemiaková polievka s rascou Z Tofu v paradajkovej omáčke 6 Parená knedľa	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka Hrozno	75g  50g	
<b>Piatok</b> 15.9.			S V I A T O K				