

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 18.9. do 22.9.2023 KLASIK – 38. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 18.9.	Vanilkový puding s ovocím a s kokosovým mliekom	150g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Špagety 1 Zeleninová omáčka so syrom 7	200ml 110g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Quinoa nátierka s paradajkou 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 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 19.9.	Krupicová kaša 1 s polevou z lesného ovocia	100g 20g	Detská vege kapustnica Z Rybacie fašírky 1,3,4 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Ľadový šalát	200ml 1ks 100g 25g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda 20.9.	Snečnicový chlieb 1 Šmirkaz 7 Paradajka	75g 50g	Zemiaková polievka na kyslo Z Bulgur s trhaným mäsom a zeleninou 1 Broskyňový kompót	200ml 185g 25g	Jablkové pité 1,3,7	75g	
Štvrtok 21.9.	Ovsená kaša 1 s hruškou	100g	Mrkvová polievka s ryžou Surová omáčka 7 Špenátové halušky 1,3	200ml 100g 110g	Rohlík z pekárne Križák 1 Hummus 11 Hrozno	75g 50g	
Piatok 22.9.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Hydinová pena 7 Paprika	75g 50g	Minestrone 9 Batátový granadír so zemiakom 1,Z Kvasená uhorka	200ml 185g 25g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 18.9. do 22.9.2023 NO MILK NO GLUTEN – 38. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu		HM
Pondelok 18.9.	Vanilkový puding s ovocím a s kokosovým mliekom	150g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Kukurličné špagety Zeleninová omáčka	200ml 110g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Quinoa nátierka s paradajkou 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 POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny ani polotovary. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmové môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok 19.9.	Ryžová krupica s polevou z lesného ovocia	100g 20g	Detská vege kapustnica Z Rybacie fašírky 3,4 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Ľadový šalát	200ml 1ks 100g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka Jablko	75g 50g	
Streda 20.9.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Papriková nátierka Paradajka	75g 50g	Zemiaková polievka na kyslo Z Bezlepkový kuskus s trhaným mäsom a zeleninou Broskyňový kompót	200ml 185g 25g	Jablkový koláč 3	75g	
Štvrtok 21.9.	Ovsená kaša bezlepková s hruškou	100g	Mrkvová polievka s ryžou Omáčka z karfiolu a kokosového mlieka Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 110g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hummus 11 Hrozno	75g 50g	
Piatok 22.9.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hydinová pena Paprika	75g 50g	Minestrone 9 Batátový granadír so zemiakom Z Kvasená uhorka	200ml 185g 25g	Banánovo-kokosový koláč 3,6	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 18.9. do 22.9.2023 VEGE – 38. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 18.9.	Vanilkový puding s ovocím a s kokosovým mliekom	150g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Špagety 1 Zeleninová omáčka so syrom 7	200ml 110g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Quinoa nátierka s paradajkou 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 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 19.9.	Krupicová kaša 1 s polevou z lesného ovocia	100g 20g	Detská vege kapustnica Z Brokolicové fašírky 1,3,7 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Ľadový šalát	200ml 1ks 100g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda 20.9.	Snečnicový chlieb 1 Šmirkaz 7 Paradajka	75g 50g	Zemiaková polievka na kyslo Z Bulgur s tempeh a so zeleninou 1 Broskyňový kompót	200ml 185g 25g	Jablkové pité 1,3,7	75g	
Štvrtok 21.9.	Ovsená kaša 1 s hruškou	100g	Mrkvová polievka s ryžou Syrová omáčka 7 Špenátové halušky 1,3	200ml 100g 110g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Hummus 11 Hrozno	75g 50g	
Piatok 22.9.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka 3,7 Paprika	75g 50g	Minestrone 9 Batátový granadír so zemiakom 1,Z Kvasená uhorka	200ml 185g 25g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6	75g	