

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 2.10. do 6.10.2023 KLASIK – 40. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 2.10.	Detská výživa Kukurličné lupienky	100g 10g	Brokolicový krém Z Surová omáčka s kukuricou 7 Špagety 1 Miešaný šalát	200ml 90g 100g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Cuketová nátierka s mrkvou Hrozno	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> 3.10.	Pšenovú kašu s kakaom a kokosovým cukrom K	100g 5g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Hovädzia fašírka 1,3 Zemiakový prívarok 7	200ml 1ks 150g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
<b>Streda</b> 4.10.	Slnčnicový chlieb 1 Bryndzová nátierka 7 Paradajka	75g 50g	Hydinový krém 9 s bylinkovými krutónmi 1 Cviklové rizoto s morčacím mäsom 9 Zelený šalát	200ml 185g 25g	Kakaový koláč s marhuľami 1,3,K	75g	
<b>Štvrtok</b> 5.10.	Ovsená kaša 1 so sušeným banánom	100g 5g	Zeleninový vývar s cicerom a kukuričnou cestovinou Kurací perkelt Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Nátierka z pečenej tresky 4,7 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b> 6.10.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Baklažánová nátierka Paprika	75g 50g	Tekvicový krém s cuketou a žltou mrkvou Hovädzie bolognese 9 Penne 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Ryžový náky 3,7 s ovocnou polevou	75g 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 2.10. do 6.10.2023 NO MILK NO GLUTEN – 40. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 2.10.	Detská výživa Kukurličné lupienky	100g 10g	Brokolicový krém Z Zeleninová omáčka Kukurličné špagety Miešaný šalát	200ml 90g 100g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cuketová nátierka s mrkvou Hrozno	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> 3.10.	Pšenová kaša s kakaom a kokosovým cukrom K	100g 5g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Hovädzia fašírka 3 Zemiakový prívarok	200ml 1ks 150g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádová so sušenou paradajkou Uhorka	70g 50g	
<b>Streda</b> 4.10.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Batátová nátierka Paradajka	75g 50g	Hydinový krém 9 s bylinkovými krutónmi Cviklové rizoto s morčacím mäsom 9 Zelený šalát	200ml 185g 25g	Kakaový koláč s marhuľami 3,K	75g	
<b>Štvrtok</b> 5.10.	Ovsená kaša bezlepková so sušeným banánom	100g 5g	Zeleninový vývar s cícerom a kukuričnou cestovinou Kurací perkelt Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej tresky 4 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b> 6.10.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Baklažánová nátierka Paprika	75g 50g	Tekvicový krém s cuketou a žltou mrkvou Hovädzie bolognese 9 Bezlepkové cestoviny	200ml 100g 100g	Ryžový náky 3 s ovocnou polevou	75g 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 2.10. do 6.10.2023 VEGE – 40. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 2.10.	Detská výživa Kukurličné lupienky	100g 10g	Brokolicový krém Z Syrová omáčka s kukuricou 7 Špagety 1 Miešaný šalát	200ml 90g 100g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka s mrkvou Hrozno	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. Pokrmové môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b> 3.10.	Pšeňová kaša s kakaom a kokosovým cukrom K	100g 5g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Mrkvové guľky s ryžou 3 Zemiakový prívarok 7	200ml 1ks 150g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
<b>Streda</b> 4.10.	Slničnicový chlieb 1 Bryndzová nátierka 7 Paradajka	75g 50g	Zelerový krém 9 s bylinkovými krutónmi 1 Cviklové rizoto s tempeh 6,9 Zelený šalát	200ml 185g 25g	Kakaový koláč s marhuľami 1,3,K	75g	
<b>Štvrtok</b> 5.10.	Ovsená kaša 1 so sušeným banánom	100g 5g	Zeleninový vývar s cícerom a kukuričnou cestovinou Perkelt s tofu 6 Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b> 6.10.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Baklažánová nátierka Paprika	75g 50g	Tekvicový krém s cuketou a žltou mrkvou Tofu bolognese 6,9 Penne 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Ryžový nákyp 3,7 s ovocnou polevou	75g 20g	