

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 25.9. do 29.9.2023 KLASIK – 39. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 25.9.	Čokoládovo-banánový miláčik 6,7,K Piškóta 1,3	100g 1ks	Cesnakovo-šampiňónový krém Z Tekvicová omáčka so semiačkami Penne 1 Dusená zelenina s olivovým olejom	200ml 90g 100g 25g	Kvásokový chlieb z pekárne Križák 1 Zeleninová nátierka 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> 26.9.	Ovsená kaša so strúhaným jablkom a škoricou 1	100g	Paradajková polievka s bazalkou Hovädzie v cuketovo-brokolicevej omáčke Šťuchané zemiaky s cibuľkou Cviklový šalát	200ml 90g 100g 25g	Rohlík z pekárne Križák 1 Bylinkové maslo 7 Slivky	70g 50g	
<b>Streda</b> 27.9.	Slniečnicový chlieb 1 Tvarohová nátierka s farebnou paprikou 7 Paradajka	75g 50g	Hrástková polievka so pšenom Kuracie mäso v ananásovo-kokosovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Čučoriedkový muffin 1,3,7	1ks	
<b>Štvrtok</b> 28.9.	Ryžová krupica s kokosom	100g 5g	Pórikový krém Z Morčací segedín 7 Domáca chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Nátierka so sušenými paradajkami 7 Hruška	75g 50g	
<b>Piatok</b> 29.9.	Kvásokový chlieb z pekárne Križák 1 Sardinková nátierka 4,7 Paprika	75g 50g	Hovädzí vývar s niťovkami 1 Cícerový guláš 9 Kukurličné fusilli	200ml 100g 110g	Biskupský chlebíček 1,3,6,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 25.9. do 29.9.2023 NO MILK NO GLUTEN – 39. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu		HM
<b>Pondelok</b> 25.9.	Čokoládovo-banánový dezert 6,K Piškóta 3	100g 1ks	Cesnakovo-šampiňónový krém Z Tekvicová omáčka so semiačkami Kukurličné cestoviny Dusená zelenina s olivovým olejom	200ml 90g 100g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka 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 kacao <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> 26.9.	Ovsená kaša bezlepková so strúhaným jablkom a škoricou	100g	Paradajková polievka s bazalkou Hovädzie v cuketovo-brokolicevej omáčke Šťuchané zemiaky s cibuľkou Cviklový šalát	200ml 90g 100g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cuketová nátierka s bylinkami Slivky	75g 50g	
<b>Streda</b> 27.9.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka Paradajka	75g 50g	Hrástková polievka so pšenom Kuracie mäso v ananásovo-kokosovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Čučoriedkový muffin 3	1ks	
<b>Štvrtok</b> 28.9.	Ryžová krupica s kokosom	100g 5g	Pórikový krém Z Morčací segedín Domáca chlebová bezlepková knedľa 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka so sušenými paradajkami Hruška	75g 50g	
<b>Piatok</b> 29.9.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka 4 Paprika	75g 50g	Hovädzí vývar s ryžovými nitovkami Cícerový guláš 9 Kukurličné fusilli	200ml 100g 110g	Biskupský chlebiček 3,6	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 25.9. do 29.9.2023 VEGE – 39. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 25.9.	Čokoládovo-banánový miláčik 6,7,K Piškóta 1,3	100g 1ks	Cesnakovo-šampiňónový krém Z Tekvicová omáčka so semiačkami Penne 1 Dusená zelenina s olivovým olejom	200ml 90g 100g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka 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 kacao <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 lepký, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b> 26.9.	Ovsená kaša so strúhaným jablkom a škoricou 1	100g	Paradajková polievka s bazalkou Tempeh v cuketovo-brokolicevej omáčke 6 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Cviklový šalát	200ml 90g 100g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Bylinkové maslo 7 Slivky	70g 50g	
<b>Streda</b> 27.9.	Snečnicový chlieb 1 Tvarohová nátierka s farebnou paprikou 7 Paradajka	75g 50g	Hrástková polievka so pšenom Tofu v ananásovo-kokosovej omáčke 6 Ryža	200ml 100g 100g	Čučoriedkový muffin 1,3,7	1ks	
<b>Štvrtok</b> 28.9.	Ryžová krupica s kokosom	100g 5g	Pórikový krém Z Vege segedín 7 Domáca chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka so sušenými paradajkami 7 Hruška	75g 50g	
<b>Piatok</b> 29.9.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka 7 Paprika	75g 50g	Zeleninový vývar s nitovkami 1 Cícerový guláš 9 Kukurličné fusilli	200ml 100g 110g	Biskupský chlebiček 1,3,6,7	75g	