

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.10. do 13.10.2023 KLASIK – 41. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 9.10.	Jahodový puding z kokosového mlieka Vanilkový cookie 1,3,7	100g 1ks	Hustá zeleninová polievka 9 Paradajková omáčka s bazalkou Farfalle 1 Uhorkový šalát	200ml 90g 100g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Lučina 7 Paradajka	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 10.10.	Pšenovú kašu s makom a slivkovým džemom	100g 20g	Polievka zo žltého hrachu s bylinkovými krutónmi 1 Hovädzie dusené s kockami mrkvy Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslo 7 Jablko zelené	70g 50g	
Streda 11.10.	Slniečnicový chlieb 1 Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Hruška	75g 50g	Rybací vývar na červeno 4,9 Morčacie na smotane s paprikou 7 Ryža s hráškom Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Broskyňová bublanina 1,3,7	75g	
Štvrtok 12.10.	Ovsená kaša s banánom 1	100g	Cuketový krém s kockami batátu Z Tefacie mäso na sviečkovej omáčke Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Križák 1 Syrávná nátierka 7 Uhorka	75g 50g	
Piatok 13.10.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Cviklová nátierka 7 Paprika	75g 50g	Karfiolová polievka s kukuricou a trhaným mäsom Špenátový prívarok Vajíčko 3 Pečené baby zemiaky	200ml 90g 1/2ks 100g	Tekvicový koláč 1,3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.10. do 13.10.2023 NO MILK NO GLUTEN – 41. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 9.10.	Jahodový puding z kokosového mlieka Vanilkový keksík 3	100g 1ks	Hustá zeleninová polievka 9 Paradajková omáčka s bazalkou Kukurličné farfalle Uhorkový šalát	200ml 90g 100g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Kalerábová nátierka s pažítkou Paradajka	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 10.10.	Pšenná kaša s makom a slivkovým džemom	100g 20g	Polievka zo žltého hrachu s bylinkovými krutónmi Hovädzie dusené s kockami mrkvy Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Karfiolová nátierka s droždím Jablko zelené	70g 50g	
Streda 11.10.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Hruška	75g 50g	Rybáci vývar na červeno 4,9 Morčacie na šťave s paprikou Ryža s hráškom Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Broskyňový koláč 3	75g	
Štvrtok 12.10.	Ovsená kaša bezlepková s banánom	100g	Cuketový krém s kockami batátu Z Tefacie mäso na sviečkovej omáčke Parená knedľa bezlepková 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Petržlenová nátierka Uhorka	75g 50g	
Piatok 13.10.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cviklová nátierka Paprika	75g 50g	Karfiolová polievka s kukuricou a trhaným mäsom Špenátový prívarok Vajíčko 3 Pečené baby zemiaky	200ml 90g 1/2ks 100g	Tekvicový koláč 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.10. do 13.10.2023 VEGE – 41. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu		HM
Pondelok 9.10.	Jahodový puding z kokosového mlieka Vanilkový cookie 1,3,7	100g 1ks	Hustá zeleninová polievka 9 Paradajková omáčka s bazalkou Farfalle 1 Uhorkový šalát	200ml 90g 100g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Lučina 7 Paradajka	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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok 10.10.	Pšeňová kaša s makom a slivkovým džemom	100g 20g	Polievka zo žltého hrachu s bylinkovými krutónmi 1 Tempeh s kockami mrkvy 6 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Jablko zelené	70g 50g	
Streda 11.10.	Slniečnicový chlieb 1 Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Hruška	75g 50g	Polievka na červeno 4,9 Tofu na smotane s paprikou 6,7 Ryža s hráškom Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Broskyňová bublanina 1,3,7	75g	
Štvrtok 12.10.	Ovsená kaša s banánom 1	100g	Cuketový krém s kockami batátu Z Zeleninové taštičky na sviečkovej omáčke 1,3 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Syrá nátierka 7 Uhorka	75g 50g	
Piatok 13.10.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cviklová nátierka 7 Paprika	75g 50g	Karfiolová polievka s kukuricou Špenátový prívarok Vajíčko 3 Pečené baby zemiaky	200ml 90g 1/2ks 100g	Tekvicový koláč 1,3	75g	