

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 23.10. do 27.10.2023 KLASIK – 43. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok 23.10.	Biely jogurt 7 s datlovým sladidlom a s lesným ovocím	100g 20g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Cestoviny 1 s hovädzím mäsom a sušenou paradajkou	200ml 200g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Fazuľová 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 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 24.10.	Ovsená kaša 1 Sušené hrozienka	100g 10g	Hráškový krém s mäťou Morčacia fašírka 1,3 Varené zemiaky Domáca čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslova pena 7 Hrozno	75g 50g	
Streda 25.10.	Snečnicový chlieb 1 Cuketová nátierka 7 Melón	75g 50g	Šošovicová polievka s mrkvou Kuskus s trhaným mäsom, brokolicou a kukuricou 1 Cviklový šalát	200ml 185g 25g	Lievanec 1,3,7 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 26.10.	Ryžová krupica s jahodovu polevou	100g 20g	Jemný karfiolový krém s krutónmi 1 Kapustové strapačky 1,3	200ml 210g	Rohlík z pekárne Križák 1 Vajčková nátierka 3,7 Strúhaná mrkva	75g 20g	
Piatok 27.10.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Tuniaková nátierka 4,7 Uhorka	75g 50g	Kurací vývar so zeleninou a písmenkami 1 Tekvicové rizoto Ľadový šalát s umeoctom	200ml 185g 25g	Tvarohový závin 1,3,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 23.10. do 27.10.2023 NO MILK NO GLUTEN– 43. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 23.10.	Kokosové smoothie s datlovým sladidlom a s lesným ovocím	2dcl 20g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Cestoviny bezlepkové s hovädzím mäsom a sušenou paradajkou	200ml 200g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Fazuľová 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 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 24.10.	Ovsená kaša bezlepková Sušené hrozienka	100g 10g	Hráškový krém s mäťou Morčacia fašírka 3 Varené zemiaky Domáca čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zelerová nátierka 9 Hrozno	75g 50g	
Streda 25.10.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cuketová nátierka Melón	75g 50g	Šošovicová polievka s mrkvou Pšeno s trhaným mäsom, brokolicou a kukuricou Cviklový šalát	200ml 185g 25g	Lievanec 3 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 26.10.	Ryžová krupica s jahodovu polevou	100g 20g	Jemný karfiolový krém s bezlepkovými krutónmi Kapustové strapačky 3	200ml 210g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3 Strúhaná mrkva	75g 20g	
Piatok 27.10.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tuniaková nátierka 4 Uhorka	75g 50g	Kurací vývar so zeleninou a ryžovými rezancami Tekvicové rizoto Ľadový šalát s umeocotom	200ml 185g 25g	Hruškový koláč so škoricou 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 23.10. do 27.10.2023 VEGE – 43. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 23.10.	Biely jogurt 7 s datlovým sladidlom a s lesným ovocím	100g 20g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Cestoviny 1 s tempeh kockami a sušenou paradajkou 6	200ml 200g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Fazuľová 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 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 24.10.	Ovsená kaša 1 Sušené hrozienka	100g 10g	Hráškový krém s mäťou Špenátová roláda 1,3,7 Zemiakové pyré Domáca čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslova pena 7 Hrozno	75g 50g	
Streda 25.10.	Slniečnicový chlieb 1 Cuketová nátierka 7 Melón	75g 50g	Šošovicová polievka s mrkvou Kuskus s tofu, brokolicou a kukuricou 1,6 Cviklový šalát	200ml 185g 25g	Lievanec 1,3,7 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 26.10.	Ryžová krupica s jahodovu polevou	100g 20g	Jemný karfiolový krém s krutónmi 1 Kapustové strapačky 1,3	200ml 210g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka 3,7 Strúhaná mrkva	75g 20g	
Piatok 27.10.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Baklažánová nátierka Uhorka	75g 50g	Vývar so zeleninou a pismenkami 1 Tekvicové rizoto Ľadový šalát s umeocetom	200ml 185g 25g	Tvarohový závin 1,3,7	75g	