

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 30.10. do 3.11.2023 KLASIK – 44. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 30.10.	Malinovo-kokosová výživa Linecké srdiečko 1,3,7	100g 1ks	Karfiolovo-brokolícová polievka Farfalle 1 Omáčka z červenej papriky s cicerom	200ml 110g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Mozarellová nátierka s bazalkou 7 Hruška	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> 31.10.	Ovsená kaša 1 s čučoriedkami	100g	Mrkvový krém so zázvorom Hovädzie na hrášku Štuchané zemiaky s batátmi Z Kvasené uhorky	200ml 90g 90g 25g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslo s pažitkou 7 Jablko	70g 50g	
<b>Streda</b> 1.11.			S V I A T O K				
<b>Štvrtok</b> 2.11.	Krupicová kaša 1 s kakaom a kokosovým cukrom K	100g 5g	Tekvicový krém Z s krutónmi 1 Kolienka 1 Hovädzie bolognese 9 Syr 7	200ml 100g 90g 10g	Rohlík z pekárne Križák 1 Brokolícová nátierka 7 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b> 3.11.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Sardinková nátierka 4,7 Uhorka	75g 50g	Kačací vývar s celestínskymi slížami 1,3,7 Zeleninové rizoto Paradajkový šalát	200ml 185g 25g	Cviklový brownie 1,3,6,7,K	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 30.10. do 3.11.2023 NO MILK NO GLUTEN– 44. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 30.10.	Malinovo-kokosová výživa Keksík 3	100g 1ks	Karfiolovo-brokoliová polievka Kukurličné cestoviny Omáčka z červenej papriky s cicerom	200ml 110g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Petržlenová nátierka s vňaťou Hruška	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-Siričityny, 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. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b> 31.10.	Ovsená kaša bezlepková s čučoriedkami	100g	Mrkvový krém so zázvorom Hovädzie na hrášku Štuchané zemiaky s batátmi Z Kvasené uhorky	200ml 90g 90g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Drožďová nátierka 3 Jablko	75g 50g	
<b>Streda</b> 1.11.			S V I A T O K				
<b>Štvrtok</b> 2.11.	Ryžová krupica s kakaom a kokosovým cukrom K	100g 5g	Tekvicový krém Z s bezlepkovými krutónmi Kukurličné kolienka Hovädzie bolognese 9	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Brokoliová nátierka Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b> 3.11.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka 4 Uhorka	75g 50g	Kačací vývar s celestínskymi slížami 3 Zeleninové rizoto Paradajkový šalát	200ml 185g 25g	Cviklový koláč 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 30.10. do 3.11.2023 VEGE– 44. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 30.10.	Malinovo-kokosová výživa Linecké srdiečko 1,3,7	100g 1ks	Karfiolovo-brokolícová polievka Farfalle 1 Omáčka z červenej papriky s cicerom	200ml 110g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mozarellová nátierka s bazalkou 7 Hruška	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. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b> 31.10.	Ovsená kaša 1 s čučoriedkami	100g	Mrkvový krém so zázvorom Tofu na hrášku 6 Štuchané zemiaky s batátmi Z Kvasené uhorky	200ml 90g 90g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo s pažitkou 7 Jablko	70g  50g	
<b>Streda</b> 1.11.			S V I A T O K				
<b>Štvrtok</b> 2.11.	Krupicová kaša 1 s kakaom a kokosovým cukrom K	100g 5g	Tekvicový krém Z s krutónmi 1 Kolienska 1 Šošovicové bolognese 9 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Brokolícová nátierka 7 Jablko	75g  50g	
<b>Piatok</b> 3.11.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Avokádová nátierka 7 Uhorka	75g  50g	Zeleninová polievka s celestínskymi slížami 1,3,7 Zeleninové rizoto Paradajkový šalát	200ml 185g 25g	Cviklový brownie 1,3,6,7,K	75g	