Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Haník www.zdravydom.menu **Od 16.10. do 20.10.2023 KLASIK – 42. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	**DESIATA**		**OBED**		**OLOVRANT**		*ALERGÉNY*
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 16.10.	Čokoládový puding s kokosového mlieka 6,K Banán	100g 50g	Polievka s cviklou, mrkvou a petržlenom Cuketová omáčka 7 Fusilli 1 Hokaido kocky	200ml 90g 90g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1 Mrkvový hummus Uhorka	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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok 17.10.	Ovsená kaša s marhuľami 1	100g	Gulášová polievka s hovädzím mäsom Z Brokolicové guľky so syrom 3,7 Tekvicové pyré Z Kvasená kapusta	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křižák 1 Bazalkové maslo 7 Hrozno	70g 50g	
Streda 18.10.	Slnečnicový chlieb 1 Nátierka z červenej šošovice Jablko červené bio zo Sladučkého ovocia	75g 50g	Batátový krém s kukuricou Kuracie mäsko na šťave Tarhoňa 1 Broskyňový kompót	200ml 90g 90g 25g	Makový koláč s čučoriedkami 1,3	75g	
Štvrtok 19.10.	Krupicová kaša so škoricou 1	100g	Hrášková polievka so zemiakmi Z Morčací stroganov 7 Domáca chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křižák 1 Zelená nátierka Paprika	75g 50g	
Piatok 20.10.	Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1 Zelerová nátierka so syrom 7,9 Jablko zelené zo Sladučkého ovocia	75g 50g	Krémová rajčinová polievka s kokosovou smotanou Hrachový prívarok s batátom Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Čokoládovo-banánový mufin 1,3,6,K	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 16.10. do 20.10.2023 NO MILK NO GLUTEN – 42. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	**DESIATA**		**OBED**		**OLOVRANT**		*ALERGÉNY*
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 16.10.	Čokoládový puding s kokosového mlieka 6,K Banán	100g 50g	Polievka s cviklou, mrkvou a petržlenom Cuketová omáčka Kukuričné fusilli Hokaido kocky	200ml 90g 90g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvový hummus Uhorka	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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok 17.10.	Ovsená kaša bezlepková s marhuľami	100g	Gulášová polievka s hovädzím mäsom Z Brokolicové guľky 3 Tekvicové pyré Z Kvasená kapusta	200ml 1ks 120g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka s bazalkou Hrozno	75g 50g	
Streda 18.10.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z červenej šošovice Jablko červené zo Sladučkého ovocia	75g 50g	Batátový krém s kukuricou Kuracie mäsko na šťave Ryža s pohánkou Broskyňový kompót	200ml 90g 90g 25g	Makový koláč s čučoriedkami 3	75g	
Štvrtok 19.10.	Ryžová krupica so škoricou	100g	Hrášková polievka so zemiakmi Z Morčací stroganov Domáca knedľa bezlepková 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zelená nátierka Paprika	75g 50g	
Piatok 20.10.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zelerová nátierka 9 Jablko zelené zo Sladučkého ovocia	75g 50g	Krémová rajčinová polievka s kokosovou smotanou Hrachový prívarok s batátom Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Čokoládovo-banánový mufin 3,6,K	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 16.10. do 20.10.2023 VEGE – 42. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	**DESIATA**		**OBED**		**OLOVRANT**		*ALERGÉNY*
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 16.10.	Čokoládový puding s kokosového mlieka 6,K Banán	100g 50g	Polievka s cviklou, mrkvou a petržlenom Cuketová omáčka 7 Fusilli 1 Hokaido kocky	200ml 90g 90g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1 Mrkvový hummus Uhorka	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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok 17.10.	Ovsená kaša s marhuľami 1	100g	Gulášová polievka Z Brokolicové guľky so syrom 3,7 Tekvicové pyré Z Kvasená kapusta	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křižák 1 Bazalkové maslo 7 Hrozno	70g 50g	
Streda 18.10.	Slnečnicový chlieb 1 Nátierka z červenej šošovice Jablko červené bio zo Sladučkého ovocia	75g 50g	Batátový krém s kukuricou Tofu v hraške s pečenou mrkvou Ryža s pohánkou Broskyňový kompót	200ml 90g 90g 25g	Makový koláč s čučoriedkami 1,3	75g	
Štvrtok 19.10.	Krupicová kaša so škoricou 1	100g	Hrášková polievka so zemiakmi Z Vege stroganov 6,7 Domáca chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křižák 1 Zelená nátierka Paprika	75g 50g	
Piatok 20.10.	Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1 Zelerová nátierka so syrom 7,9 Jablko zelené zo Sladučkého ovocia	75g 50g	Krémová rajčinová polievka s kokosovou smotanou Hrachový prívarok s batátom Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Čokoládovo-banánový mufin 1,3,6,K	1ks	