

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 6.11. do 10.11.2023 KLASIK – 45. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 6.11.	Detská výživa Kakaová piškóta 1,3,K	100g 1ks	Cviklový krém Z Fusilli 1 Smotanová omáčka 7 Dusená brokolica	200ml 90g 90g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Cícerový hummus 11 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 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 7.11.	Ovsená kaša 1 s jablčkom a so škoricom	100g	Špenátová polievka s bylinkovými krutónmi 1 Zeleninové soté v tekvicovom kréme Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 110g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslo so strúhanou mrkvou 7 Jablko	75g 50g	
Streda 8.11.	Slničnicový chlieb 1 Mrkvovo-chrenová nátierka 7 Hrozno	75g 50g	Šampiňónový krém Z Rizoto s pečeným morčacím mäsom a kukuricou Broskyňový kompót	200ml 185g 25g	Ríbezľový muffin 1,3,7	1ks	
Štvrtok 9.11.	Kukurličná polenta s čokoládou 6,K	100g	Hrstková polievka Kurací paprikáš 7 Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Hrášková nátierka 7 Jablko	75g 50g	
Piatok 10.11.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Nátierka z batátu 1 Uhorka	75g 50g	Hovädzí vývar s mäsom, mrkvou a cestovinovými hviezdičkami 1 Fazuľové ragú 9 Kukurličné cestoviny	200ml 100g 110g	Tvarohový koláč s jablkami 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 6.11. do 10.11.2023 NO MILK NO GLUTEN– 45. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 6.11.	Detská výživa Kakaová piškóta 3,K	100g 1ks	Cviklový krém Z Kukurličné cestoviny Karfiolová omáčka Dusená brokolica	200ml 90g 90g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cícerový hummus 11 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 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 7.11.	Ovsená kaša bezlepková s jabĺčkom a so škoricom	100g	Špenátová polievka s bylinkovými bezlepkovými krutónmi Zeleninové soté v tekvicovom kréme Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 110g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka Jablko	75g 50g	
Streda 8.11.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvovo-chrenová nátierka Hrozno	75g 50g	Šampiňónový krém Z Rizoto s pečeným morčacím mäsom a kukuricou Broskyňový kompót	200ml 185g 25g	Ríbezľový muffin 3	1ks	
Štvrtok 9.11.	Kukurličná polenta s čokoládou 6,K	100g	Hrástková polievka Kurací paprikáš Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hrášková nátierka Jablko	75g 50g	
Piatok 10.11.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z batátu Uhorka	75g 50g	Hovädzí vývar s mäsom, mrkvou a bezlepkovými cestovinami Fazuľové ragú 9 Kukurličné cestoviny	200ml 100g 110g	Jahodový koláč s mrveničkou 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 6.11. do 10.11.2023 VEGE – 45. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 6.11.	Detská výživa Kakaová piškóta 1,3,K	100g 1ks	Cviklový krém Z Fusilli 1 Smotanová omáčka 7 Dusená brokolica	200ml 90g 90g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cícerový hummus 11 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 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 7.11.	Ovsená kaša 1 s jabĺčkom a so škorickou	100g	Špenátová polievka s bylinkovými krutónmi 1 Zeleninové soté v tekvicovom kréme Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 110g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo so strúhanou mrkvou 7 Jablko	75g 50g	
Streda 8.11.	Slniečnicový chlieb 1 Mrkvovo-chrenová nátierka 7 Hrozno	75g 50g	Šampiňónový krém Z Rizoto s tofu a kukuricou 6 Broskyňový kompót	200ml 185g 25g	Ríbezľový muffin 1,3,7	1ks	
Štvrtok 9.11.	Kukurličná polenta s čokoládou 6,K	100g	Hrstková polievka Tempeh paprikáš 6,7 Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Hrášková nátierka 7 Jablko	75g 50g	
Piatok 10.11.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z batátu 1 Uhorka	75g 50g	Zeleninový vývar s mrkvou a cestovinovými hviezdičkami 1 Fazuľové ragú 9 Kukurličné cestoviny	200ml 100g 110g	Tvarohový koláč s jablkami 1,3,6,7,K	75g	