

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 20.11. do 24.11.2023 KLASIK – 47. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 20.11.	Kokosový puding Čokoládový cookie 1,3,6,7,K	100g 1ks	Hrášková polievka s batátom Špagety 1 Paradajková omáčka s bazalkou Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Mrkvová nátierka zo sušenou paradajkou 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. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok 21.11.	Pšenovú kašu s hruškovou polevou	100g 20g	Jemný karfiolový krém s bylinkovými krutónmi 1 Hovädzí guláš Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Bylinkové maslo 7 Strúhaná mrkva	70g 25g	
Streda 22.11.	Slniečnicový chlieb 1 Tvarohová nátierka s kockami papriky 7 Jablko	75g 50g	Brokolicovo-cuketový krém Kuracie mäso v ananásovo-kokosovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	
Štvrtok 23.11.	Detská krupicová kaša 1,6,K s kakaom a kokosovým cukrom	100g 5g	Zemiaková polievka s rascou Z Morčací segedín 7 Domáca chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Tuniaková nátierka 4,7 Hruška	75g 50g	
Piatok 24.11.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Lučina 7 Banán	75g 50g	Hydinový krém 9 Tekvicová guľka 1,3,7 Zeleninové pyré s batátom Z Kvasená kapusta	200ml 1ks 150g 25g	Mramorový koláč s broskyňami 1,3,6,K	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 20.11. do 24.11.2023 NO MILK NO GLUTEN– 47. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 20.11.	Kokosový puding Čokoládový cookie 3,6,K	100g 1ks	Hrášková polievka s batátom Bezlepkové cestoviny Paradajková omáčka s bazalkou	200ml 100g 110g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka zo sušenou paradajkou 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 kacao 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 21.11.	Pšenovú kašu s hruškovou polevou	100g 20g	Jemný karfiolový krém s bylinkovými krutónmi Hovädzí guláš Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Petržlenová nátierka Strúhaná mrkva	75g 25g	
Streda 22.11.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Papriková nátierka Jablko	75g 50g	Brokolicovo-cuketový krém Kuracie mäso v ananásovo-kokosovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Jablkový koláč 3	75g	
Štvrtok 23.11.	Ryžová krupicová kaša 6,K s kakaom a kokosovým cukrom	100g 5g	Zemiaková polievka s rascou Z Morčací segedín Domáca bezlepková knedľa 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tuniaková nátierka 4 Hruška	75g 50g	
Piatok 24.11.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Paradajková nátierka Banán	75g 50g	Hydinový krém 9 Tekvicová guľka 3 Zeleninové pyré s batátom Z Kvasená kapusta	200ml 1ks 150g 25g	Mramorový koláč s broskyňami 3,6,K	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 20.11. do 24.11.2023 VEGE – 47. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 20.11.	Kokosový puding Čokoládový cookie 1,3,6,7,K	100g 1ks	Hrášková polievka s batátom Špagety 1 Paradajková omáčka s bazalkou Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka zo sušenou paradajkou 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 kacao 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 21.11.	Pšenovú kašu s hruškovou polevou	100g 20g	Jemný karfiolový krém s bylinkovými krutónmi 1 Cviklová roláda 7 Zemiakové pyré 7	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Bylinkové maslo 7 Strúhaná mrkva	70g 25g	
Streda 22.11.	Snečnicový chlieb 1 Tvarohová nátierka s kockami papriky 7 Jablko	75g 50g	Brokolicovo-cuketový krém Tofu v ananásovo-kokosovej omáčke 6 Ryža	200ml 100g 100g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	
Štvrtok 23.11.	Detská krupicová kaša 1,6,K s kakaom a kokosovým cukrom	100g 5g	Zemiaková polievka s rascou Z Tempeh segedín 6,7 Domáca chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka s droždím 3 Hruška	75g 50g	
Piatok 24.11.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Lučina 7 Banán	75g 50g	Krém z pečeného cesnaku Z Tekvicová guľka 1,3,7 Zeleninové pyré s batátom Z Kvasená kapusta	200ml 1ks 150g 25g	Mramorový koláč s broskyňami 1,3,6,K	75g	