

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 27.11. do 1.12.2023 KLASIK – 48. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 27.11.	Čokoládový jogurt 6,7,K s banánom	100g 50g	Zeleninová polievka s krúpkami 1 Batátový granadír so zemiakom 1,Z Kvasené uhorky	200ml 185g 25g	Kvásokový chlieb z pekárne Křížák 1 Cviklovo-cícerová nátierka Jablko zelené	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 28.11.	Ovsená kaša 1 s malinovým džemom	100g 20g	Tekvicový krém s cuketou a žltou mrkvou Morčacia guľka 3 Šošovicový prívarok 7,Z	200ml 1ks 160g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Mandarinka	70g 50g	
Streda 29.11.	Snečnicový chlieb 1 Avokádová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Detská vege kapustnica Hovädzie na šťave Bulgur 1 Cviklový šalát	200ml 90g 90g 25g	Makový závin s jablkami a hrozienkami 1,3,7	75g	
Štvrtok 30.11.	Ryžová krupica so škoricom	100g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Morčacie na smotane so žltou paprikou 7 Domáce halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Ľadový šalát	75g 25g	
Piatok 1.12.	Kvásokový chlieb z pekárne Křížák 1 Sardinková nátierka 4,7 Hrozno	75g 50g	Kurací vývar s niťovkami 1 Cuketová placka 1,3 Zemiakovo-petržlenové pyrė Z Uhorkový šalát so smotanou 7	200ml 1ks 120g 25g	Ryžový koláč 3,7 s marhuľovou polevou	75g 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 27.11. do 1.12.2023 NO MILK NO GLUTEN– 48. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 27.11.	Banánovo-čokoládové smoothie 6,K	2dcl	Zeleninová polievka s ryžou Bezlepkový batátový granadír so zemiakom Z Kvasené uhorky	200ml 185g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cviklovo-cícerová nátierka Jablko zelené	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 28.11.	Ovsená kaša bezlepková s malinovým džemom	100g 20g	Tekvicový krém s cuketou a žltou mrkvou Morčacia guľka 3 Šošovicový prívarok Z	200ml 1ks 160g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Karfiolová nátierka Mandarinka	70g 50g	
Streda 29.11.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádová nátierka Jablko	75g 50g	Detská vege kapustnica Hovädzie na šfave Pšeno s kukuricou Cviklový šalát	200ml 90g 90g 25g	Makový koláč s jablkami a hrozienkami 3	75g	
Štvrtok 30.11.	Ryžová krupica so škoricou	100g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Morčacie na smotane so žltou paprikou Domáce bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka s vajičkom 3 Ľadový šalát	75g 25g	
Piatok 1.12.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka 4 Hrozno	75g 50g	Kurací vývar s ryžovými niťovkami Cuketová placka 3 Zemiakovo-petržlenové pyré Z Uhorkový šalát so smotanou	200ml 1ks 120g 25g	Ryžový koláč 3 s marhuľovou polevou	75g 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 27.11. do 1.12.2023 VEGE – 48. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 27.11.	Čokoládový jogurt 6,7,K s banánom	100g 50g	Zeleninová polievka s krúpkami 1 Batátový granadír so zemiakom 1,Z Kvasené uhorky	200ml 185g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cviklovo-cícerová nátierka Jablko zelené	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 28.11.	Ovsená kaša 1 s malinovým džemom	100g 20g	Tekvicový krém s cuketou a žltou mrkvou Pšenová guľka 3 Šošovicový prívarok 7,Z	200ml 1ks 160g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Mandarinka	70g 50g	
Streda 29.11.	Slničnicový chlieb 1 Avokádová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Detská vege kapustnica Tempeh na šľave 6 Bulgur 1 Cviklový šalát	200ml 90g 90g 25g	Makový závin s jablkami a hrozičkami 1,3,7	75g	
Štvrtok 30.11.	Ryžová krupica so škoricou	100g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Tofu na smotane so žltou paprikou 6,7 Domáce halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka s vajičkom 3 Ľadový šalát	75g 25g	
Piatok 1.12.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Hrozno	75g 50g	Zeleninová polievka s niťovkami 1 Cuketová placka 1,3 Zemiakovo-petržlenové pyrė Z Uhorkový šalát so smotanou 7	200ml 1ks 120g 25g	Ryžový koláč 3,7 s marhuľovou polevou	75g 20g	