

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 13.11. do 17.11.2023 KLASIK – 46. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok 13.11.	Jogurt sladený datlovou pastou 7 Vločky so sušeným ovocím 1	100g 20g	Zeleninová polievka Penne 1 Brokolicová omáčka 7 Pečené hokaido kocky	200ml 90g 90g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Baklažánová nátierka s karfiolom Jablko	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 14.11.	Pšenovú kašu s lesným ovocím	100g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Z Hovädzia fašírka 1,3 Tekvicový prívarok s batátom	200ml 1ks 160g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
Streda 15.11.	Slničnicový chlieb 1 Syrávaná nátierka s bylinkami 7 Banán	75g 50g	Krém z koreňovej zeleniny 9 Hovädzie na šťave so zeleninou Slovenská ryža 1	200ml 100g 100g	Špaldová palacinka 1,3,7 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 16.11.	Ryžová krupica s marhuľovou polevou	100g 20g	Cuketový krém Z Morčacia guľka 3 Paradajková omáčka Domáca parená knedľa 1,3	200ml 1ks 100g 80g	Rohlík z pekárne Križák 1 Šmirkas 7 Jablko	75g 50g	
Piatok 17.11.							

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 13.11. do 17.11.2023 NO MILK NO GLUTEN– 46. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 13.11.	Kokosový puding Bezlepkové vločky so sušeným ovocím	100g 20g	Zeleninová polievka Kukurličné cestoviny Brokolicová omáčka Pečené hokaido kocky	200ml 90g 90g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Baklažánová nátierka s karfiolom Jablko	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 14.11.	Pšenovú kašu s lesným ovocím	100g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Z Hovädzia fašírka 3 Tekvicový prívarok s batátom	200ml 1ks 160g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej papriky Uhorka	75g 50g	
Streda 15.11.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cuketová nátierka Banán	75g 50g	Krém z koreňovej zeleniny 9 Hovädzie na šťave so zeleninou Basmati ryža	200ml 100g 100g	Pohánková palacinka 3 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 16.11.	Ryžová krupica s marhuľovou polevou	100g 20g	Cuketový krém Z Morčacia guľka 3 Paradajková omáčka Bezlepková knedľa 3	200ml 1ks 100g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka so sušeným droždím Jablko	75g 50g	
Piatok 17.11.							

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 13.11. do 17.11.2023 VEGE – 46. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 13.11.	Jogurt sladený datlovou pastou 7 Vločky so sušeným ovocím 1	100g 20g	Zeleninová polievka Penne 1 Brokolicová omáčka 7 Pečené hokaido kocky	200ml 90g 90g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Baklažánová nátierka s karfiolom Jablko	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 14.11.	Pšennová kaša s lesným ovocím	100g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Z Tofu fašírka 1,3,6 Tekvicový prívarok s batátom	200ml 1ks 160g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
Streda 15.11.	Slniečnicový chlieb 1 Surová nátierka s bylinkami 7 Banán	75g 50g	Krém z koreňovej zeleniny 9 Tempeh na šľave so zeleninou 6 Slovenská ryža 1	200ml 100g 100g	Špaldová palacinka 1,3,7 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 16.11.	Ryžová krupica s marhuľovou polevou	100g 20g	Cuketový krém Z Ryžová guľka 3 Paradajková omáčka Domáca parená knedľa 1,3	200ml 1ks 100g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Šmirkas 7 Jablko	75g 50g	
Piatok 17.11.							