

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 4.12. do 8.12.2023 KLASIK – 49. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 4.12.	Jablčková výživa Kukurličné lupienky	100g 10g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Kolienka s hovädzím mäsom, sušenými paradajkami a bazalkou 1	200ml 200g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Lučina 7 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 5.12.	Pšenovú kašu s banánom	100g	Cviklový krém s krutónmi 1 Kuracia fašírka 1,3,7 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Z Kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Mandarinka	70g 50g	
Streda 6.12.	Snečnicový chlieb 1 Kalerábová nátierka 7 Banán	75g 50g	Mrkvová polievka Morčacie kúsky na šťave Ryža s kukuricou Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Čučoriedková bublanina 1,3,7	75g	
Štvrtok 7.12.	Mliečna ryža s kokosovým mliekom a broskyňami	100g	Brokolicový krém s hráškom Z Tefacie na sviečkovej omáčke Domáca parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej tresky 4,7 Jablko	75g 50g	
Piatok 8.12.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka so syrom 7 Slivka	75g 50g	MInestrone polievka 9 Tekvicový prívarok 7 Varené zemiaky Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Lievanec 1,3,7 so slivkovým džemom	1ks 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 4.12. do 8.12.2023 NO MILK NO GLUTEN– 49. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 4.12.	Jablčková výživa Kukurličné lupienky	100g 10g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Kukurličné cestoviny s hovädzím mäsom, sušenými paradajkami a bazalkou	200ml 200g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cuketová nátierka 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 5.12.	Pšenovú kašu s banánom	100g	Cviklový krém s bezlepkovými krutónmi Kuracia fašírka 3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Z Kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3 Mandarinka	75g 50g	
Streda 6.12.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Kalerábová nátierka Banán	75g 50g	Mrkvová polievka Morčacie kúsky na šťave Ryža s kukuricou Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Čučoriedkový koláč 3	75g	
Štvrtok 7.12.	Mliečna ryža s kokosovým mliekom a broskyňami	100g	Brokolicový krém s hráškom Z Tefacie na sviečkovej omáčke Domáca bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej tresky 4 Jablko	75g 50g	
Piatok 8.12.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka Slivka	75g 50g	MInestrone polievka 9 Tekvicový prívarok Varené zemiaky Z Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Lievanec 3 so slivkovým džemom	1ks 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 4.12. do 8.12.2023 VEGE – 49. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 4.12.	Jablčková výživa Kukurličné lupienky	100g 10g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Kolienka s pečeným tempehom, sušenými paradajkami a bazalkou 1,6	200ml 200g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Lučina 7 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 5.12.	Pšenovú kašu s banánom	100g	Cviklový krém s krutónmi 1 Hokaido fašírka 1,3,7 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Z Kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Mandarinka	70g 50g	
Streda 6.12.	Snečnicový chlieb 1 Kalerábová nátierka 7 Banán	75g 50g	Mrkvová polievka Dusená zelenina s tofu 6 Ryža s kukuricou Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Čučoriedková bublanina 1,3,7	75g	
Štvrtok 7.12.	Mliečna ryža s kokosovým mliekom a broskyňami	100g	Brokolicový krém s hráškom Z Tofu na sviečkovej omáčke 6 Domáca parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Tekvicová nátierka 7 Jablko	75g 50g	
Piatok 8.12.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka so syrom 7 Slivka	75g 50g	MInestrone polievka 9 Tekvicový prívarok 7 Varené zemiaky Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Lievanec 1,3,7 so slivkovým džemom	1ks 20g	