

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 11.12. do 15.12.2023 KLASIK – 50. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 11.12.	Vanilkový puding so škoricou Perníček 1,3,7	100g 1ks	Hustá zeleninová polievka Farfalle 1 so smotanovou omáčkou s bylinkami 7 Paradajkový šalát s paprikou	200ml 90g 90g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z hokaido tekvice 7 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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b> 12.12.	Ovsená kaša s kokosom 1	100g	Tekvicový krém s bylinovými krutónmi 1 Morčacie kocky v cuketovo-brokolicevej omáčke Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Strúhaná mrkva	70g 25g	
<b>Streda</b> 13.12.	Snečnicový chlieb 1 Vajčková nátierka 3,7,10 Hruška	75g 50g	Cícerová polievka Hovädzie bolognese 9 Kukurličné cestoviny Syr 7	200ml 90g 100g 10g	Citrónovo-kokosový koláč 1,3	75g	
<b>Štvrtok</b> 14.12.	Ryžová krupica s čokoládovou polevou 6	100g 20g	Lúsková polievka so zemiakom Z Morčací perkelt Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej papriky 7 Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b> 15.12.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Bryndzová nátierka s mladou cibuľkou 7 Uhorka	75g 50g	Gulášová polievka s hovädzím mäsom Z Rizoto s tofu, mrkvou a kukuricou 6 Zelený šalát	200ml 185g 25g	Biskupský chlebiček 1,3,6,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 11.12. do 15.12.2023 NO MILK NO GLUTEN– 50. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b> 11.12.	Vanilkový puding so škoricou Perníkový keksík 3	100g 1ks	Hustá zeleninová polievka Kukurličné cestoviny Karfiolová omáčka s kokosovým mliekom Paradajkový šalát s paprikou	200ml 90g 90g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z hokaido tekvice 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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b> 12.12.	Ovsená kaša bezlepková s kokosom	100g	Tekvicový krém s bylinkovými krutónmi Morčacie kocky v cuketovo-brokolicevej omáčke Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zelerová nátierka 9 Strúhaná mrkva	70g 25g	
<b>Streda</b> 13.12.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3,10 Hruška	75g 50g	Cícerová polievka Hovädzie bolognese 9 Kukurličné cestoviny	200ml 100g 100g	Citrónovo-kokosový koláč 3	75g	
<b>Štvrtok</b> 14.12.	Ryžová krupica s čokoládovou polevou 6	100g 20g	Lúsková polievka so zemiakom Z Morčací perkelt Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej papriky Jablko	75g 50g	
<b>Piatok</b> 15.12.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádová nátierka Uhorka	75g 50g	Gulášová polievka s hovädzím mäsom Z Rizoto s tofu, mrkvou a kukurlicou 6 Zelený šalát	200ml 185g 25g	Biskupský chlebiček 3,6	75g	