

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 8.1 do 12.1.2024 KLASIK - 2. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Brokolicová nátierka Paprika kápia	75g 50g	Polievka zo žltého hrachu Mrkvová omáčka Fusilli 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Jogurt so škoriceou a datľovým sladidlom 7 a kukuričnými bio lupienkami	100g 10g	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 lepký, mlieka, orechov.
Utorok	Kukuričná kaša s čokoládou 6,K	100g	Zeleninová polievka s písmenkami 1 Teľacie fašírky 1,3 Zemiakové pyré Z Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslová pena s cibuľkou 7 Uhorka	75g 50g	
Streda	Snečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Tekvicová nátierka 7 Mandarinka	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Kuracie kocky s hráškom Ryža	200ml 100g 100g	Bublanina s čučoriedkami a ríbezľami 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s lesným ovocím	100g	Kukuričková polievka s kalerábom a karfiolom Z Morčací paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Sardinková nátierka 4,7 Jablko	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10 Banán	75g 50g	Gulášová polievka Z Cuketový prívarok 7 Varené zemiaky Z Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Čokoládovo-banánový muffin 1,3,6,K,7	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harik www.zdravydom.menu **Od 8.1 do 12.1.2024 NO MILK NO GLUTEN - 2. kalendárny týždeň**



Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Brokolicová nátierka Paprika kápia	75g 50g	Polievka zo žltého hrachu Mrkvová omáčka Kukuričné cestoviny Ľanové semiačka drvené	200ml 100g 110g	Škoricové smoothie s banánom Kukuričné lupienky	2dcl 10g	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	Kukuričná kaša s čokoládou 6,K	100g	Zeleninová polievka s ryžovými cestovinami Tefacie fašírky 3 Zemiakové pyré Z Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej cibule Uhorka	75g 50g	
Streda	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tekvicová nátierka Mandarinka	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Kuracie kocky s hráškom Ryža	200ml 100g 100g	Koláč s čučoriedkami a ríbežami 3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s lesným ovocím	100g	Kukuričková polievka s kalerábom a karfiolom Z Morčací paprikáš Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka 4 Jablko	75g 50g	
Piatok	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka 3,10 Banán	75g 50g	Gulášová polievka Z Cuketový prívarok Varené zemiaky Z Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Čokoládovo-banánový muffin 3,6,K	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 8.1 do 12.1.2024 VEGE - 2. kalendárny týždeň**



Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Brokolicová nátierka Paprika kápia	75g 50g	Polievka zo žltého hrachu Mrkvová omáčka Fusilli 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Jogurt so škoricou a datľovým sladidlom 7 a kukuričnými bio lupienkami	100g 10g	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	Kukuričná kaša s čokoládou 6,K	100g	Zeleninová polievka s písmenkami 1 Šošovicové fašírky 1,3 Zemiakové pyrė Z Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslová pena s cibulkou 7 Uhorka	75g 50g	
Streda	Slniečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Tekvicová nátierka 7 Mandarinka	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Tofu s hráškom 6 Ryža	200ml 100g 100g	Bublanina s čučoriedkami a ríbezlami 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša s lesným ovocím	100g	Kukuričková polievka s kalerábom a karfiolom Z Tempeh paprikáš s kockami papriky 6,7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Petržlenová nátierka s bylinkami 7 Jablko	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10 Banán	75g 50g	Gulášová vege polievka Z Cuketový prívarok 7 Varené zemiaky Z Vajčičko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Čokoládovo-banánový muffin 1,3,6,K,7	1ks	