

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 15.1 do 19.1.2024 KUCHYŇA - 3. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		
<b>Pondelok</b>	Ovocné pyré Vanilkový cookie 1,3,7	100g 1ks	Špenátový krém s bylinkovými krutónmi 1 Detské šošovicové ragú Penne 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Karfiolová nátierka s droždím 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>	Ovsená kaša s kokosom 1	100g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Hovädzia guľka 3 Zeleninové pyré Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
<b>Streda</b>	Slniečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Ricottová nátierka na červeno 7 Mandarinka	75g 50g	Hrášková polievka so zemiakom Z Tefacie v smotanovej omáčke 7 Mrkvový kuskus 1 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b>	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Jemný karfiolový krém Z Morčací segedín 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Syrávná nátierka 7 Strúhaná mrkva	75g 25g	
<b>Piatok</b>	Vanilkový puding s banánom a jahodami Špaldová piškóta 1,3	100g 1ks	Hovädzí vývar so zeleninou 9(mrkva, kalerab, brokolica, zeler stopkový) Tekvicové rizoto s kukuricou Syr 7	200ml 200g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Hydinová pena 7 Červená kávia	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 15.1 do 19.1.2024 NO MILK NO GLUTEN- 3. kalendárny týždeň**



Čaj	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		
<b>Pondelok</b>	Ovocné pyrė Vanilkový keksík 3	100g 1ks	Špenátový krém s bylinkovými krutónmi Detské šošovicové ragú Kukurličné penne	200ml 100g 110g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Karfiolová nátierka s droždím 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Ovsená kaša bezlepková s kokosom	100g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Hovädzia guľka 3 Zeleninové pyrė Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Kalerábová nátierka Uhorka	70g 50g	
<b>Streda</b>	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka zo sušených paradajok Mandarinka	75g 50g	Hrašková polievka so zemiakom Z Teľacie na šťave Ryža s mrkvou Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Jablkový koláč 3	75g	
<b>Štvrtok</b>	Ryžová krupica s kakaom K	100g	Jemný karfiolový krém Z Morčací segedín Bezlepková knedľa 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádová nátierka Strúhaná mrkva	75g 25g	
<b>Piatok</b>	Vanilkový puding s banánom a jahodami Bezlepkový keksík 3	100g 1ks	Hovädzí vývar so zeleninou 9 Tekvicové rizoto s kukuricou Tekvicové semiačka	200ml 200g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hydinová pena Červená kápia	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 15.1 do 19.1.2024 VEGE - 3. kalendárny týždeň**



Čaj	DESIATA	HM	OBED	HM	OLOVRANT	HM	ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu		Názov pokrmu		
<b>Pondelok</b>	Ovocné pyrė Vanilkový cookie 1,3,7	100g 1ks	Špenátový krém s bylinkovými krutónmi 1 Detské šošovicové ragú Penne 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1 Karfiolová nátierka s droždím 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Ovsená kaša s kokosom 1	100g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Gulka z mungo fazuliek 3 Zeleninové pyrė Cviklový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křižák 1 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
<b>Streda</b>	Slnėčnicový chlieb z pekárne Křižák 1 Ricottová nátierka na červeno 7 Mandarinka	75g 50g	Hrášková polievka so zemiakom Z Šampiňóny v smotanovej omáčke s pečeným petržlenom 7 Mrkvový kuskus 1 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Jablkové pyté 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b>	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Jemný karfiolový krém Z Segedín s údeným tempehom 6,7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křižák 1 Syróvá nátierka 7 Strúhaná mrkva	75g 25g	
<b>Piatok</b>	Vanilkový puding s banánom a jahodami Špaldová piškóta 1,3	100g 1ks	Hovädzí vývar so zeleninou 9(mrkva, kalerab, brokolica, zeler stopkový) Tekvicové rizoto s kukuricou Syr 7	200ml 200g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Křižák 1 Tofu pena 6,7 Červená kápia	75g 50g	