

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič www.zdravydom.menu **Od 22.1 do 26.1.2024 KLASIK - 4. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok	Jogurt s marhuľami a ovsenými vločkami 1,7	100g	Zemiaková polievka na kyslo Z Syrovo-zeleninová omáčka ala mc&cheese 7 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cícerová nátierka s paradajkami 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. Pokrm môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša 1 s jahodovým džemom	100g 20g	Hovädzí boršč 9 Morčacia guľka 3 Lúskový prívarok so zemiakom 7,Z	200ml 1ks 150g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Strúhaná mrkva	70g 25g	
Streda	Slniečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Tvarohová nátierka s farebnou paprikou 7 Mandarinka	75g 50g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Bulgur s morčacím mäsom, mrkvou a brokolicou 1 Domácia čalámada	200ml 185g 25g	Ryžový koláč 3,7 s malinovou polevou	75g 20g	
Štvrtok	Pšenová kaša s kokosovým mliekom a škoricou	100g	Zeleninová polievka s trhaným mäsom Špenátové halušky 1,3 Smotanová omáčka s pažítkou 7	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Tuniaková nátierka 4,7 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Vege Greendza pomazánka 1 Červená kápia	75g 50g	Tekvicový krém Z Cuketová placka 1,3 Varené zemiaky s vňaťou Kalerábovo-zelerový šalát 7,9	200ml 1ks 120g 25g	Cviklový brownies 1,3,6,7,K	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič www.zdravydom.menu **Od 22.1 do 26.1.2024 NO MILK NO GLUTEN - 4. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok	Kokosový dezert s marhuľami a ovsenými vločkami bezlepkovými	100g	Zemiaková polievka na kyslo Z Zeleninová omáčka Kukurličné cestoviny	200ml 100g 110g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cícerová nátierka s paradajkami 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	Ovsená kaša bezlepková s jahodovým džemom	100g 20g	Hovädzí boršč 9 Morčacia guľka 3 Lúskový prívarok so zemiakom Z	200ml 1ks 150g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Baklažánová nátierka Strúhaná mrkva	75g 25g	
Streda	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Papriková nátierka Mandarinka	75g 50g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Pšeno s morčacím mäsom, mrkvou a brokolicou Domáca čalámada	200ml 185g 25g	Ryžový koláč 3 s malinovou polevou	75g 20g	
Štvrtok	Pšenovú kašu s kokosovým mliekom a škoricou	100g	Zeleninová polievka s trhaným mäsom Špenátové halušky pohánkové 3 Smotanová omáčka z kokosovej smotany a karfiolu s pažítkou	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tuniaková nátierka 4 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme ???? Červená kávia	75g 50g	Tekvicový krém Z Cuketová placka 3 Varené zemiaky s vňaťou Kalerábovo-zelerový šalát 9	200ml 1ks 120g 25g	Cviklový brownies 3,6,K	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič www.zdravydom.menu **Od 22.1 do 26.1.2024 VEGE - 4. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok	Jogurt s marhuľami a ovsenými vločkami 1,7	100g	Zemiaková polievka na kyslo Z Syrovo-zeleninová omáčka ala mc&cheese 7 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Cícerová nátierka s paradajkami 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	Ovsená kaša 1 s jahodovým džemom	100g 20g	Zeleninový boršč 9 Vajičko 3 Lúskový prívarok so zemiakom 7,Z	200ml 1ks 150g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslo 7 Strúhaná mrkva	70g 25g	
Streda	Slniečnicový chlieb z pekárne Križák 1 Tvarohová nátierka s farebnou paprikou 7 Mandarinka	75g 50g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Bulgur s údeným tofu, mrkvou a brokolicou 1,6 Domáca čalámada	200ml 185g 25g	Ryžový koláč 3,7 s malinovou polevou	75g 20g	
Štvrtok	Pšenovú kašu s kokosovým mliekom a škoricou	100g	Zeleninová polievka s cícerom Špenátové halušky 1,3 Smotanová omáčka s pažitkou 7	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Droždová nátierka 3 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Vege Greendza pomazánka 1 Červená kávia	75g 50g	Tekvicový krém Z Cuketová placka 1,3 Varené zemiaky s vňaťou Kalerábovo-zelerový šalát 7,9	200ml 1ks 120g 25g	Cviklový brownies 1,3,6,7,K	75g	