

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu **Od 29.1 do 2.2.2024 KLASIK - 5. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok	Jahodová výživa Piškóta 1,3	100g 1ks	Brokolicovo-karfiolová polievka Paradajková omáčka Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Hrášková nátierka 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 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	Ryžová krupica s čuoriedkami	100g	Cícerový krém Z Hovädzie kocky v cuketovo-brokolicovej omáčke Šťuchané zemiaky s batátom	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo so strúhaným syrom 7 Strúhaná mrkva	75g 25g	
Streda	Slniečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Pšenovú nátierku so zeleninou Mandarinka	75g 50g	Minestrone 9 Kuracie mäsko v ananásovo-kokosovej omáčke Tarhoňa 1 Zelený šalát	200ml 90g 90g 25g	Kakaový koláč s tvarohom 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša s jablkami a so škorickou 1	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Morčacie v kôprovej omáčke 7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Šmirkas 7 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Vajčková nátierka 3,7 Červená kávia	75g 50g	Cviklový krém s krutónmi 1 Batátový granadír so zemiakom 1,Z Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Lievanec 1,3,7 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu **Od 29.1 do 2.2.2024 NO MILK NO GLUTEN- 5. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok	Jahodová výživa Bezlepkový keksík 3	100g 1ks	Brokolicovo-karfiolová polievka Paradajková omáčka Kukurličné špagety	200ml 100g 110g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hrášková nátierka 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	Ryžová krupica s čučoriedkami	100g	Cícerový krém Z Hovädzie kocky v cuketovo-brokolicovej omáčke Šťuchané zemiaky s batátom	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Drožďová nátierka s petržlenom Strúhaná mrkva	75g 25g	
Streda	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pšenovú nátierku so zeleninou Mandarinka	75g 50g	Minestrone 9 Kuracie mäsko v ananásovo-kokosovej omáčke Ryža Zelený šalát	200ml 90g 90g 25g	Kakaový koláč s lesným ovocím 3,6,K	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša bezlepková s jablkami a so šoricou	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Morčacie v kôprovej omáčke Bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka zo žltej papriky Uhorka	75g 50g	
Piatok	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3 Červená kávia	75g 50g	Cviklový krém s bezlepkovými krutónmi Batátový granadír so zemiakom Z Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Lievanec 3 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu **Od 29.1 do 2.2.2024 VEGE - 5. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok	Jahodová výživa Piškóta 1,3	100g 1ks	Brokolicovo-karfiolová polievka Paradajková omáčka Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Hrášková nátierka 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 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	Ryžová krupica s čučoriedkami	100g	Cícerový krém Z Tofu v cuketovo-brokolicevej omáčke 6 Šťuchané zemiaky s batátom	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslo so strúhaným syrom 7 Strúhaná mrkva	75g 25g	
Streda	Slniečnicový chlieb z pekárne Križák 1 Pšenovú nátierku so zeleninou Mandarinka	75g 50g	Minestrone 9 Adamame fazuľky Ananásovo-kokosová omáčka Tarhoňa 1 Zelený šalát	200ml 90g 90g 25g	Kakaový koláč s tvarohom 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša s jablkami a so škoricou 1	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Kôprová omáčka 7 Vajíčko 3 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Križák 1 Šmirkas 7 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Kváskove 1 Vajíčková nátierka 3,7 Červená kávia	75g 50g	Cviklový krém s krutónmi 1 Batátový granadír so zemiakom 1,Z Kvasená kapusta	200ml 185g 25g	Lievanec 1,3,7 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	