

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu Od 4.3. do 8.3.2024 KLASIK - 10. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Biely jogurt so strúhanou čokoládou a datlovým sladidlom 6,7 Kukuričné lupienky	100g 10g	Karfiolový jemný krém Z Farfalle 1 Paradajková omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cícerová nátierka 11 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepkov, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s kokosovým mliekom a malinami	100g	Kukuričková polievka s kalerábom Z Hovädzie fašírky 1,3 Štúchané zemiaky s batátom Z Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Bylinkové maslo 7 Hrozno biele	70g 50g	
Streda	Slnečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Pšenová nátierka so zeleninou Mandarinka	75g 50g	Hokaido krém s tekvicovými semiačkami Kura na smotane s hráškom a žltou paprikou 7 Tarhoňa 1	200ml 100g 100g	Bublanina s lesným ovocím 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša 1 s kokosovým cukrom a škoricou	100g 5g	Zemiaková polievka nakyslo Z Morčací segedín 7 Chlebová kvásková knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Sardinková nátierka 4,7 Banán	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Jablko zelené	75g 50g	Gulášová polievka Z Cuketový prívarok Varené zemiaky s petržlenovou vŕňaťou Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Citrónovo-kokosový koláč 1,3	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu **Od 4.3. do 8.3.2024 NO MILK NO GLUTEN- 10. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Banánový smoothie so strúhanou čokoládou a datlovým sladidlom 6 Kukuričné lupienky	2dcl 10g	Karfiolový jemný krém Z Kukuričné cestoviny Paradajková omáčka	200ml 110g 100g	Bezlepkový chlieb zo Žitnoostrovskej bezlepkovej pekárne Cícerová nátierka 11 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepkov, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša bezlepková s kokosovým mliekom a malinami	100g	Kukuričková polievka s kalerábom Z Hovädzie fašírky 3 Štúchané zemiaky s batátom Z Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Bezlepkový chlieb zo Žitnoostrovskej bezlepkovej pekárne Bylinková nátierka Hrozno biele	75g 50g	
Streda	Bezlepkový chlieb zo Žitnoostrovskej bezlepkovej pekárne Pšenová nátierka so zeleninou Mandarinka	75g 50g	Hokaido krém s tekvicovými semiačkami Kura s hráškom a žltou paprikou Ryža	200ml 100g 100g	Koláč s lesným ovocím 3	75g	
Štvrtok	Ryžová krupica s kokosovým cukrom a škoricou	100g 5g	Zemiaková polievka nakyslo Z Morčací segedín Bezlepková chlebová knedľa 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb zo Žitnoostrovskej bezlepkovej pekárne Sardinková nátierka 4 Banán	75g 50g	
Piatok	Bezlepkový chlieb zo Žitnoostrovskej bezlepkovej pekárne Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Jablko zelené	75g 50g	Gulášová polievka Z Cuketový prívarok Varené zemiaky s petržlenovou vŕaťou Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Citrónovo-kokosový koláč 3	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu **Od 4.3. do 8.3.2024 VEGE - 10. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Biely jogurt so strúhanou čokoládou a datlovým sladidlom 6,7 Kukuričné lupienky	100g 10g	Karfiolový jemný krém Z Farfalle 1 Paradajková omáčka Sýr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cícerová nátierka 11 Jablko	75g 50g	1-Obilníny, 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. Pokrmy môžu obsahovať stopy lepk, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s kokosovým mliekom a malinami	100g	Kukuričková polievka s kalerábom Z Fašírka z červenej šošovice 1,3 Štúchané zemiaky s batátom Z Kapustovo-jablkový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Bylinkové maslo 7 Hrozno biele	70g 50g	
Streda	Slnnečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Pšenová nátierka so zeleninou Mandarinka	75g 50g	Hokaido krém s tekvicovými semiačkami Šampiňóny s hráškom a žltou paprikou na smotane 7 Tarhoňa 1	200ml 100g 100g	Bublanina s lesným ovocím 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša 1 s kokosovým cukrom a škoricou	100g 5g	Zemiaková polievka nakyslo Z Segedín s údeným tempehom 6,7 Chlebová kvásková knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Baklažánová nátierka 7 Banán	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Jablko zelené	75g 50g	Gulášová vege polievka Z Cuketový prívarok Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Citrónovo-kokosový koláč 1,3	75g	