

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu **Od 5.2 do 9.2.2024 KLASIK - 6. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
<b>Pondelok</b>	Čučoriedkový jogurt 7 Kukuričné lupienky	100g 10g	Brokolicový krém Cícerový guláš 9 Fussili 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Lučina 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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b>	Kukuričná kaša s broskyňovou polevou	100g 20g	Batátový krém Z Kuracia fašírka 1,3 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo s pažitkou 7 Paprika	70g  50g	
<b>Streda</b>	Slniečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10 Mandarinka	75g  50g	Cuketový krém Z Morčacie rizoto s kukuricou Domáci hruškový kompót	200ml 185g 25g	Makový závin s jablkom a hrozičkami 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b>	Krupicová kaša 1 s kakaom so škoricou 6,K	100g 5g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Hovädzie mäsko so sviečkovou omáčkou 9 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka 7 Hrozno	75g  50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka s chrenom 7 Červená kávia	75g  50g	Kačací vývar so zeleninou a pohánkovými haluškami 3 Farfalle s brokolicou a hráškom 1 Syr 7	200ml  200g 10g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6,K	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu **Od 5.2 do 9.2.2024 NO MILK NO GLUTEN - 6. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
<b>Pondelok</b>	Čučoriedkové smoothie Kukuričné lupienky	2dcl 10g	Brokolicový krém Cícerový guláš 9 Kukuričné cestoviny	200ml 100g 110g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Šošovicová 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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b>	Kukuričná kaša s broskyňovou polevou	100g 20g	Batátový krém Z Kuracia fašírka 3 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Batátová nátierka Paprika	70g 50g	
<b>Streda</b>	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka 3,10 Mandarinka	75g 50g	Cuketový krém Z Morčacie rizoto s kukuricou Domáci hruškový kompót	200ml 185g 25g	Makový koláč s jablkom a hrozienkami 3	75g	
<b>Štvrtok</b>	Ryžová krupica s kakaom so škoricou 6,K	100g 5g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Hovädzie mäsko so sviečkovou omáčkou 9 Chlebová knedľa bezlepková 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Šampiňónová nátierka Hrozno	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka s chrenom Červená kápia	75g 50g	Kačací vývar so zeleninou a pohánkovými haluškami 3 Bezlepkové cestoviny s brokolicou a hráškom	200ml 210g	Banánovo-kokosový koláč 3,6,K	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu **Od 5.2 do 9.2.2024 VEGE - 6. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
<b>Pondelok</b>	Čučoriedkový jogurt 7 Kukuričné lupienky	100g 10g	Brokolicový krém Cícerový guláš 9 Fussili 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Lučina 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 <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>	Kukuričná kaša s broskyňovou polevou	100g 20g	Batátový krém Z Hrachový falafel 3 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo s pažitkou 7 Paprika	70g  50g	
<b>Streda</b>	Slniečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10 Mandarinka	75g  50g	Cuketový krém Z Hlivové rizoto s kukuricou Domáci hruškový kompót	200ml 185g 25g	Makový závin s jablkom a hrozienkami 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b>	Krupicová kaša 1 s kakaom so škoricou 6,K	100g 5g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Tempeh so sviečkovou omáčkou 6,9 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka 7 Hrozno	75g  50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka s chrenom 7 Červená kápia	75g  50g	Zeleninová polievka s pohánkovými haluškami 3 Farfalle s brokolicou a hráškom 1 Syr 7	200ml  200g 10g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6,K	75g	