

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu **Od 18.3. do 22.3.2024 KLASIK - 12. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 18.3.	Kokosový puding Piškóta 1,3	100g 1ks	Mrkvovo-batátový krém s feniklom Z Smotanová omáčka s hráškom 7 Penne 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Vege nátierka greendza 1 Červené 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 19.3.	Ryžová krupica s varenými čuoriedkami	100g 20g	Kačací vývar so zeleninou a mrveničkou 1,3 Paradajkové rizoto s tarhoňou, kukuricou a hovädzím mäsom 1 Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Hrozno	70g 50g	
Streda 20.3.	Snečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Sýrová nátierka 7 Paradajky	75g 50g	Brokolicový krém Kuracie mäso v ananásovo-kokosovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Koláč s jahodami 1,3,7	75g	
Štvrtok 21.3.	Ovsená kaša 1 s polevou z lesného ovocia	100g 20g	Hrástková polievka so pšenom Tefacie kocky v kôprovej omáčke 7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Šmirkaz 7 Paprika Jarná cibuľka	75g 50g	
Piatok 22.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej tresky 4,7 Jablko zelené	75g 50g	Hydinový krém Z s bylinkovými krutónmi 1 Batátový granadír so zemiakom a mrkvou 1,Z Domáca čalamáda	200ml 185g 25g	Ryžový koláč 3,7 s jablkovým kompótom	75g 20g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu **Od 18.3. do 22.3.2024 NO MILK NO GLUTEN- 12. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 18.3.	Kokosový puding Piškóta 3	100g 1ks	Mrkvovo-batátový krém s feniklom Z Bezlepkové cestoviny s pečenou zeleninou a hráškom	200ml 210g	Bezlepkový chlieb zo Žitnoostrovej bezlepkovej pekárne Vege nátierka greendza Červené 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 19.3.	Ryžová krupica s varenými čučoriedkami	100g 20g	Kačací vývar so zeleninou s bezlepkovou cestovinou Paradajkové rizoto s kukuricou a hovädzím mäsom Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Bezlepkový chlieb zo Žitnoostrovej bezlepkovej pekárne Zelerová nátierka 9 Hrozno	75g 50g	
Streda 20.3.	Bezlepkový chlieb zo Žitnoostrovej bezlepkovej pekárne Avokádová nátierka s tofu 6 Paradajky	75g 50g	Brokolicový krém Kuracie mäso v ananásovo-kokosovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Koláč s jahodami 3	75g	
Štvrtok 21.3.	Ovsená kaša bezlepková s polevou z lesného ovocia	100g 20g	Hrástková polievka so pšenom Teľacie kocky v kôprovej omáčke Bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb zo Žitnoostrovej bezlepkovej pekárne Nátierka z pečenej cukety Paprika Jarná cibuľka	75g 50g	
Piatok 22.3.	Bezlepkový chlieb zo Žitnoostrovej bezlepkovej pekárne Nátierka z pečenej tresky 4 Jablko zelené	75g 50g	Hydinový krém Z s bylinkovými krutónmi bezlepkovými Batátový granadír so zemiakom a mrkvou Z Domáca čalamáda	200ml 185g 25g	Ryžový koláč 3 s jablkovým kompótom	75g 20g	

Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu **Od 18.3. do 22.3.2024 VEGE - 12. kalendárny týždeň**

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 18.3.	Kokosový puding Piškóta 1,3	100g 1ks	Mrkvovo-batátový krém s feniklom Z Smotanová omáčka s hráškom 7 Penne 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Vege nátierka greendza 1 Červené 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 19.3.	Ryžová krupica s varenými čučoriedkami	100g 20g	Zeleninový vývar s mrveničkou 1,3 Paradajkové rizoto s tarhoňou, kukuricou a edamame bôbami Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Hrozno	70g 50g	
Streda 20.3.	Snečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Surová nátierka 7 Paradajky	75g 50g	Brokolicový krém Tofu v ananásovo-kokosovej omáčke 6 Ryža	200ml 100g 100g	Koláč s jahodami 1,3,7	75g	
Štvrtok 21.3.	Ovsená kaša 1 s polevou z lesného ovocia	100g 20g	Hrstková polievka so pšenom Kôprová omáčka 7 Vajičko 3 Parená knedľa 1,3	200ml 90g 1/2ks 90g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Šmirkaz 7 Paprika Jarná cibuľka	75g 50g	
Piatok 22.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Brokolicová nátierka s droždím 7 Jablko zelené	75g 50g	Zeleninový krém Z s bylinkovými krutónmi 1 Batátový granadír so zemiakom a mrkvou 1,Z Domáca čalamáda	200ml 185g 25g	Ryžový koláč 3,7 s jablkovým kompótom	75g 20g	