

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravymenu Od 30.9. do 4.10.2024 KLASIK - 40. kalendárny týždeň



Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 30.9.	Ovocná výživa Kukuričné lupienky	100g 10g	Krém z romanesco s kockami zemiakov Z Fazuľové ragú 9 Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Tuniaková nátierka 4,7 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. Pokrmové môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok 1.10.	Ovsená kaša s čučoriedkami 1	100g	Paradajková polievka s cestovinou 1 Hovädzie kocky v cuketovo-brokolicevej omáčke Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Fermentovaná zelenina	200ml 90g 90g 25g	Rohlík z pekárne Križák 1 Maslo s pochúťkovým droždím 7 Žltý melón	70g 50g	
Streda 2.10.	Snečnicový chlieb z pekárne Križák 1 Pohánková nátierka s hráškom 3,10 Hrozno	75g 50g	Jemný karfiolový krém Z Kuracie na šťave s mrkvou Ryža s kukuricou	200ml 100g 100g	Makový koláč s ríbezľami 1,3	75g	
Štvrtok 3.10.	Pšenovú kašu s kokosom Banán	100g 50g	Cícerový krém s krutónmi 1 Smotanová omáčka s bylinkami 7 Cviklové halušky 1,3 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Rohlík z pekárne Križák 1 Mozarellová nátierka s bazalkou 7 Paradajka	75g 50g	
Piatok 4.10.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Šmirkas 7 Jablko	75g 50g	Gulášová polievka s hovädzím mäskom Kapustové fliačky 1	200ml 210g	Kakaový koláč s tvarohom 1,3,6,7,K	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu Od 30.9. do 4.10.2024 NO MILK NO GLUTEN - 40. kalendárny týždeň



Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 30.9.	Ovocná výživa Kukuričné lupienky	100g 10g	Krém z romanesco s kockami zemiakov Z Fazuľové ragú 9 Špagety	200ml 100g 110g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tuniaková nátierka 4 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 1.10.	Ovsená kaša bezlepková s čučoriedkami	100g	Paradajková polievka s bezlepkovou cestovinou Hovädzie kocky v cuketovo-brokolicevej omáčke Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Fermentovaná zelenina	200ml 90g 90g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka s pochútkovým droždím Žltý melón	75g 50g	
Streda 2.10.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka s hráškom 3,10 Hrozno	75g 50g	Jemný karfiolový krém Z Kuracie na šťave s mrkvou Ryža s kukuricou	200ml 100g 100g	Makový koláč s ríbezľami 3	75g	
Štvrtok 3.10.	Pšenovú kašu s kokosom Banán	100g 50g	Cícerový krém s bezlepkovými krutónmi Karfiolová omáčka s bylinkami a kokosovým mliekom Cviklové bezlepkové halušky 3 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka zo sušených paradajok s bazalkou Paradajka	75g 50g	
Piatok 4.10.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Jablko	75g 50g	Gulášová polievka s hovädzím mäskom Kapustové fľiačky	200ml 210g	Kakaový koláč s jablkami 3,6,K	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravydom.menu Od 30.9. do 4.10.2024 VEGE - 40. kalendárny týždeň



Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 30.9.	Ovocná výživa Kukuričné lupienky	100g 10g	Krém z romanesco s kockami zemiakov Z Fazuľové ragú 9 Špagety 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Tvarohová 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 1.10.	Ovsená kaša s čučoriedkami 1	100g	Paradajková polievka s cestovinou 1 Tofu v cuketovo-brokolicevej omáčke 6 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Fermentovaná zelenina	200ml 90g 90g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo s pochúťkovým droždím 7 Žltý melón	70g 50g	
Streda 2.10.	Slniečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka s hráškom 3,10 Hrozno	75g 50g	Jemný karfiolový krém Z Šampiňóny na šťave s mrkvou Ryža s kukuricou	200ml 100g 100g	Makový koláč s ríbezľami 1,3	75g	
Štvrtok 3.10.	Pšenovú kašu s kokosom Banán	100g 50g	Cícerový krém s krutónmi 1 Smotanová omáčka s bylinkami 7 Cviklové halušky 1,3 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Mozarellová nátierka s bazalkou 7 Paradajka	75g 50g	
Piatok 4.10.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šmirkas 7 Jablko	75g 50g	Vege gulášová polievka s údeným tofu 6 Kapustové fľačky 1	200ml 210g	Kakaový koláč s tvarohom 1,3,6,7,K	75g	

