

a



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 11.11. do 15.11.2024 KLASIK - 46. kalendárny týždeň

| Čaj | DESIATA | HM | OBED | | OLOVRANT | | ALERGÉNY |
|--------------------|--|----------------|--|------------------------------|--|----------------|---|
| | Názov pokrmu | | HM | Názov pokrmu | HM | Názov pokrmu | |
| Pondelok 11.11. | Jogurt s čučoriedkami 7 Kokosový cookie 1,3 | 100g 1ks | Pórikový krém s pečeným cícerom Z Mrkvová omáčka Penne 1 Syr 7 | 200ml 100g 100g 10g | Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Greendza nátierka 1 Hruška | 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 12.11. | Krupicová kaša 1 so škoricom a kokosovým cukrom | 100g 5g | Hydinový krém 9 Hovädzí guláš Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou | 200ml 100g 100g | Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,6,7 Syrávaná nátierka 7 Banán | 75g 50g | |
| Streda 13.11. | Slniečnicový chlieb z pekárne Križák 1 Bazalkové maslo 7 Paradajka | 70g 50g | Polievka zo žltého hrachu Bulgur rizoto s kuracím mäskom a zeleninou 1 Miešaný šalát | 200ml 185g 25g | Kakaový koláč s tvarohom 1,3,6,7,K | 75g | |
| Štvrtok 14.11. | Kukuricná kaša s broskyňovou polevou | 100g 20g | Brokolicový krém s hráškom Morčacie kocky v paradajkovej omáčke Domáca chlebová knedľa 1,3 | 200ml 100g 100g | Pšeničná platenka z pekárne Križák 1,6,7 Baklažánová nátierka 7 Hrozno | 75g 50g | |
| Piatok 15.11. | Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Sardinkovo-fazuľová nátierka 4 Jablko | 75g 50g | Hrástková polievka Ryžová guľka zo sušenou paradajkou 3,6 Tekvicový prívarok 7,Z | 200ml 1ks 160g | Citronovo-kokosový koláč 1,3 | 75g | |

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 11.11. do 15.11.2024 NO MILK NO GLUTEN- 46. kalendárny týždeň

| Čaj | DESIATA | HM | OBED | | OLOVRANT | | ALERGÉNY |
|--------------------|--|-------------|---|-----------------------|---|--------------|---|
| | Názov pokrmu | | HM | Názov pokrmu | HM | Názov pokrmu | |
| Pondelok 11.11. | Čučoriedkovo-banánové smoothie s ryžovým mliekom Kokosový keksík 3 | 2dcl 1ks | Pórikový krém s pečeným cícerom Z Mrkvová omáčka Kukuričné cestoviny Ľanové semiačka | 200ml 100g 110g | Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Petržlenová nátierka Hruška | 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 12.11. | Ryžová krupica so škoricom a kokosovým cukrom | 100g 5g | Hydinový krém 9 Hovädzí guláš Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou | 200ml 100g 100g | Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Karfiolová nátierka so sušeným droždím Banán | 75g 50g | |
| Streda 13.11. | Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádová nátierka Paradajka | 75g 50g | Polievka zo žltého hrachu Rizoto s kuracím mäsom a zeleninou Miešaný šalát | 200ml 185g 25g | Bezlepková kakaový koláč s hruškami 3,K | 75g | |
| Štvrtok 14.11. | Kukuričná kaša s broskyňovou polevou | 100g 20g | Brokolicový krém s hráškom Morčacie kocky v paradajkovej omáčke Domáca bezlepková chlebová knedľa 3 | 200ml 100g 100g | Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Baklažánová nátierka Hrozno | 75g 50g | |
| Piatok 15.11. | Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Sardinkovo-fazuľová nátierka 4 Jablko | 75g 50g | Hrástková polievka Ryžová guľka zo sušenou paradajkou 3,6 Tekvicový prívarok Z | 200ml 1ks 160g | Bezlepkový citrónovo-kokosový koláč 3 | 75g | |

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 11.11. do 15.11.2024 VEGE - 46. kalendárny týždeň

| Čaj | DESIATA | HM | OBED | | OLOVRANT | | ALERGÉNY |
|--------------------|---|----------------|---|-----------------------|--|----------------|---|
| | Názov pokrmu | | | Názov pokrmu | HM | Názov pokrmu | |
| Pondelok 11.11. | Čučoriedkovo-banánové smoothie s ryžovým mliekom Kokosový cookie 1,3 | 2dcl 1ks | Pórikový krém s pečeným cícerom Z Mrkvová omáčka Penne 1 Ľanové semiačka | 200ml 100g 110g | Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Greendza nátierka 1 Hruška | 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 12.11. | Krupicová kaša 1 so škoricou a kokosovým cukrom | 100g 5g | Zeleninový krém 9 Fazuľový guláš Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou | 200ml 100g 100g | Pšeničný rohlík 1 Karfiolová nátierka so sušeným droždím Banán | 75g 50g | |
| Streda 13.11. | Slniečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Avokádová nátierka Paradajka | 75g 50g | Polievka zo žltého hrachu Bulgur rizoto s pečenými šampiňónmi a zeleninou 1 Miešaný šalát | 200ml 185g 25g | Kakaový koláč s hruškami 1,3,K | 75g | |
| Štvrtok 14.11. | Kukuričná kaša s broskyňovou polevou | 100g 20g | Brokolicový krém s hráškom Tempeh v paradajkovej omáčke 6 Domáca chlebová knedľa 1,3 | 200ml 100g 100g | Pšeničný rohlík 1 Baklažánová nátierka Hrozno | 75g 50g | |
| Piatok 15.11. | Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Fazuľová nátierka Jablko | 75g 50g | Hrástková polievka Ryžová guľka zo sušenou paradajkou 3,6 Tekvicový prívarok Z | 200ml 1ks 160g | Citrónovo-kokosový koláč 1,3 | 75g | |