

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 9.12. do 13.12.2024 KLASIK - 50. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 9.12.	Tvarohový jogurt s jahodami 7 Naša granola 1	100g 10g	Tekvicový krém Z s tekvicovými semiačkami Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Penne 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Batátová nátierka 1 Slivka	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 10.12.	Mliečna ryža s kokosovým mliekom s kúskami banánu	100g	Zeleninová polievka s kukuričnou cestovinou 9 Hovädzie kocky s hráškom Šťuchané zemiaky s cibuľkou Z Fermentová červená kapusta	200ml 90g 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,6,7 Mozarellová nátierka s bazalkou 7 Banán	75g 50g	
Streda 11.12.	Slniečnicový chlieb z pekárne Križák 1 Bylinkové maslo 7 Jablko červené	70g 50g	Brokolicovo-cuketový krém Kuracie na smotane 7 Ryža s kukuricou Fazuľové struky	200ml 90g 100g 10g	Perník 1,3,6,7	75g	
Štvrtok 12.12.	Pšenovopohánková kaša Čokoládová poleva 6,K	100g 20g	Minestrone s cestovinou 1,9 Morčací segedín 7 Domáca chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Pšeničná pletenka z pekárne Križák 1,6,7 Nátierka z pečenej zeleniny Hrozno	75g 50g	
Piatok 13.12.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Sardinková nátierka 4,7 Jablko zelené	75g 50g	Cícerová polievka Špenátový prívarok Varené zemiaky Vajíčko 3	200ml 100g 100g 1/2ks	Jablkové pité 1,3,7	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 9.12. do 13.12.2024 NO MILK NO GLUTEN- 50. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 9.12.	Jahodovo-banánové smoothie Naša granola	100g 10g	Tekvicový krém Z s tekvicovými semiačkami Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Kukurličné penne	200ml 100g 110g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Batátová nátierka Slivka	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 10.12.	Mliečna ryža s kokosovým mliekom s kúskami banánu	100g	Zeleninová polievka s kukuričnou cestovinou 9 Hovädzie kocky s hráškom Štuchané zemiaky s cibuľkou Z Fermentová červená kapusta	200ml 90g 120g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka zo sušených paradajok Banán	75g 50g	
Streda 11.12.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Kalerábová nátierka s droždím a bylinkami Jablko červené	70g 50g	Brokolicovo-cuketový krém Kuracie na kokosovej smotane Ryža s kukuricou Fazuľové struky	200ml 90g 100g 10g	Perník 3,6	75g	
Štvrtok 12.12.	Pšenovo-pohánková kaša Čokoládová poleva 6,K	100g 20g	Minestrone s bezlepkovou cestovinou 9 Morčací segedín Domáca bezlepková knedľa 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej zeleniny Hrozno	75g 50g	
Piatok 13.12.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka 4 Jablko zelené	75g 50g	Cicerová polievka Špenátový prívarok Varené zemiaky Vajíčko 3	200ml 100g 100g 1/2ks	Jablkový koláč 3	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 9.12. do 13.12.2024 VEGE - 50. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 9.12.	Jahodovo-banánové smoothie Naša granola 1	2dcl 10g	Tekvicový krém Z s tekvicovými semiačkami Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Penne 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Batátová nátierka 1 Slivka	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 10.12.	Mliečna ryža s kokosovým mliekom s kúskami banánu	100g	Zeleninová polievka s kukuričnou cestovinou 9 Seitan s hráškom 1 Štuchané zemiaky s cibuľkou Z Fermentová červená kapusta	200ml 90g 120g 25g	Pšeničný rohlík 1 Nátierka zo sušených paradajok Banán	75g 50g	
Streda 11.12.	Slniečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Kalerábová nátierka s droždím a bylinkami Jablko červené	75g 50g	Brokolicovo-cuketový krém Šampiňóny na kokosovej smotane Ryža s kukuricou Fazuľové struky	200ml 90g 100g 10g	Perník 1,3,6	75g	
Štvrtok 12.12.	Pšenovo-pohánková kaša Čokoládová poleva 6,K	100g 20g	Minestrone s cestovinou 1,9 Segedín s tofu 6 Domáca chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Pšeničný rohlík 1 Nátierka z pečenej zeleniny Hrozno	75g 50g	
Piatok 13.12.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného baklažánu Jablko zelené	75g 50g	Cicerová polievka Špenátový prívarok Varené zemiaky Vajíčko 3	200ml 100g 100g 1/2ks	Jablkové pitie 1,3	75g	