

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 20.1. do 24.1.2025 KLASIK - 4. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 20.1.	Tvarohový jogurt s lesným ovocím a datlovým sladidlom 7	150g	Zemiaková polievka na kyslo Z Penne s kuracím mäsom a krémovou omáčkou so sušenou paradajkou a špenátom 1,7	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Pohánková nátierka s hráškom a hokaidom 3,10 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 21.1.	Ovsená kaša marhuľová 1	100g	Fazuľová polievka na sladko Morčacia guľka 3 Paradajková omáčka Varené zemiaky	200ml 1ks 100g 90g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,6,7 Bazalkové maslo 7 Uhorka	70g  50g	
Streda 22.1.	Sľečnicový chlieb z pekárne Križák 1 Tvarohová nátierka 7 Mandarinka	75g  50g	Hraškový krém s mäťou Z Tekvicové rizoto s kuracím mäsom s bylinkami Hruškový kompót	200ml 185g 25g	Pečená buchta s čučoriedkovým džemom 1,3,7	1ks	
Štvrtok 23.1.	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K Banán	100g  50g	Pórikovo-zemiakový krém s pečeným cícerom Z Hovädzie dusené s mrkvou Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Pšeničná platenka z pekárne Križák 1,6,7 Vajíčková nátierka 3,7,10 Ľadový šalát	75g  20g	
Piatok 24.1.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Zeleninová nátierka s droždím Paprika kápia	75g  50g	Hydinový krém 9 Brokolicová guľka 3 Petržlenovo-zemiakové pyré Z Detské kimchi	200ml 1ks 130g 25g	Ryžový náryp 3,7 s varenými jablčkami	75g 20g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 20.1. do 24.1.2025 NO MILK NO GLUTEN - 4. kalendárny týždeň



Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 20.1.	Smoothie z lesného ovocia a kokosového mlieka	2dcl	Zemiaková polievka na kyslo Z Penne kukuričné so sušenými paradajkami s špenátovou omáčkou	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka s hráškom a hokaidom 3,10 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 21.1.	Ovsená kaša bezlepková marhuľová	100g	Fazuľová polievka na sladko Morčacia guľka 3 Paradajková omáčka Varené zemiaky	200ml 1ks 100g 90g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Droždová nátierka s karfiolom a bazalkou Uhorka	75g  50g	
Streda 22.1.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečeného petržľenu Mandarinka	75g  50g	Hráškový krém s mäťou Z Tekvicové rizoto s kuracím mäsom s bylinkami Hruškový kompót	200ml 185g 25g	Čučoriedkový koláč 3	75g	
Štvrtok 23.1.	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K Banán	100g  50g	Pórikovo-zemiakový krém s pečeným cícerom Z Hovädzie dusené s mrkvou Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3,10 Ľadový šalát	75g  20g	
Piatok 24.1.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka s droždím Paprika kápia	75g  50g	Hydinový krém 9 Brokolicová guľka 3 Petržlenovo-zemiakové pyrė Z Detské kimchi	200ml 1ks 130g 25g	Ryžový nákyp 3 s varenými jabĺčkami	75g 20g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 20.1. do 24.1.2025 VEGE - 4. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 20.1.	Smoothie z lesného ovocia a kokosového mlieka	2dcl	Zemiaková polievka na kyslo Z Penne so sušenými paradajkami s špenátovou omáčkou 1	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka s hráškom a hokaidom 3,10 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-Viči 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 21.1.	Ovsená kaša marhuľová 1	100g	Fazuľová polievka na sladko Guľka z červenej šošovice 3 Paradajková omáčka Varené zemiaky	200ml 1ks 100g 90g	Pšeničný rohlík 1 Droždová nátierka s karfiolom a bazalkou Uhorka	75g  50g	
Streda 22.1.	Snečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného petržlenu Mandarinka	75g  50g	Hráškový krém s mäťou Z Tekvicové rizoto s pečenými šampiňónmi a bylinkami Hruškový kompót	200ml 185g 25g	Čucoriedkový koláč 1,3	75g	
Štvrtok 23.1.	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K Banán	100g  50g	Pórikovo-zemiakový kréms pečeným cícerom Dusený tempeh s mrkvou 6 Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Pšeničný rohlík 1 Vajíčková nátierka 3,10 Ľadový šalát	75g  20g	
Piatok 24.1.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka s droždím Paprika kápia	75g  50g	Hydinový krém 9 Brokolicová guľka 3 Petržlenovo-zemiakové pyrė Z Detské kimchi	200ml 1ks 130g 25g	Ryžový nákyp 3 s varenými jabĺčkami	75g 20g	