

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 27.1. do 31.1.2025 KLASIK - 5. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 27.1.	Jahodovo-kokosová výživa Ovsené vločky 1	100g 10g	Brokolicovo-karfiolová polievka Fusilli s paradajkovou krémovou omáčkou a cicerom 1,7	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Greendza nátierka s pestom 1 Hrozno	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 28.1.	Krupicová kaša s kúskami banánu a kakaom 1,K	100g	Mrkvovo-batátový krém s kukuricou Morčacia fašírka 1,3 Zemiakové pyrė Z Broskyňový kompót	200ml 1ks 140g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,6,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda 29.1.	Slnčnicový chlieb z pekárne Križák 1 Šošovicová nátierka s cibuľkou Mandarinka	75g 50g	Kelový krém so zemiakmi Z Kuracie na smotane s hráškom a paprikou 7 Ryža s pohánkou Čerstvá uhorka	200ml 90g 90g 25g	Kakaový koláč s hruškami 1,3	75g	
Štvrtok 30.1.	Pšenovú kašu s makom Slivkový džem	100g 20g	Zemiakový krém s romanescom, cuketou a bylinkami Z Morčací segedín 7 Domáca parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Pšeničná pletenka z pekárne Križák 1,6,7 Avokádovo-brokolícová nátierka Ľadový šalát	75g 20g	
Piatok 31.1.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Nátierka z pečenej tresky 4,7 Jablko	75g 50g	Kurací vývar so zeleninou a písmenkami 1,9 Granadír s batátom a zemiakom 1,Z Cviklový šalát	200ml 185g 25g	Kokosovo-citrónový muffin 1,3	1ks	

Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 27.1. do 31.1.2025 NO MILK NO GLUTEN- 5. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 27.1.	Jahodovo-kokosová výživa Ovsené vločky bezlepkové	100g 10g	Brokolicovo-karfiolová polievka Kukurličné cestoviny s paradajkovou krémovou omáčkou a cicerom	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z karfiolu a s pestom Hrozno	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 28.1.	Ryžová krupica s kúskami banánu a kakaom K	100g	Mrkvovo-batátový krém s kukuricou Morčacia fašírka 3 Zemiakové pyré Z Broskyňový kompót	200ml 1ks 140g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3 Jablko	75g 50g	
Streda 29.1.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Šošovicová nátierka s cibulkou Mandarinka	75g 50g	Kelový krém so zemiakmi Z Kuracie na ryžovej smotane s hráškom a paprikou Ryža s pohánkou Čerstvá uhorka	200ml 90g 90g 25g	Kakaový koláč s hruškami 3	75g	
Štvrtok 30.1.	Pšenovú kašu s makom Slivkový džem	100g 20g	Zemiakový krém s romanescom, cuketou a bylinkami Z Morčací segedín Bezlepková domáca knedľa 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádovo-brokolicová nátierka Ľadový šalát	75g 20g	
Piatok 31.1.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej tresky 4 Jablko	75g 50g	Kurací vývar so zeleninou a bezlepkovou cestovinou 9 Granadír s batátom a zemiakom Z Cviklový šalát	200ml 185g 25g	Kokosovo-citrónový muffin 3	1ks	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 27.1. do 31.1.2025 VEGE - 5. kalendárny týždeň



Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 27.1.	Jahodovo-kokosová výživa Ovsené vločky 1	100g 10g	Brokolicovo-karfiolová polievka Fusilli s paradajkovou krémovou omáčkou a cícerom 1,7	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Greendza nátierka s pestom 1 Hrozno	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 28.1.	Krupicová kaša s kúskami banánu a kakaom 1,K	100g	Mrkvovo-batátový krém s kukuricou Brokolicová fašírka so syrom 1,3,7 Zemiakové pyré Z Broskyňový kompót	200ml 1ks 140g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,6,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda 29.1.	Slničnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Šošovicová nátierka s cibuľkou Mandarinka	75g 50g	Kelový krém so zemiakmi Z Tofu na smotane s hráškom a paprikou 7 Ryža s pohánkou Čerstvá uhorka	200ml 90g 90g 25g	Kakaový koláč s hruškami 1,3	75g	
Štvrtok 30.1.	Pšenovú kašu s makom Slivkový džem	100g 20g	Zemiakový krém s romanescom, cuketou a bylinkami Z Segedín s domácim seitanom 1,7 Domáca parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Pšeničná pletenka z pekárne Křížák 1,6,7 Avokádovo-brokolicová nátierka Ľadový šalát	75g 20g	
Piatok 31.1.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného baklažánu s lahôdkovým droždím 7 Jablko	75g 50g	Zeleninový vývar s písmenkami 1,9 Granadír s batátom a zemiakom 1,Z Cviklový šalát	200ml 185g 25g	Kokosovo-citrónový muffin 1,3	1ks	