

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 13.1. do 17.1.2025 KLASIK - 3. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 13.1.	Detská výživa Kukurličné lupienky	100g 10g	Brokolicovo-špenátový krém s bylinkovými krutónmi 1 Hustá paradajková omáčka Farfalle 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Nátierka z červenej šošovice s cibuľkou Strúhaná mrkva	75g 20g	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 14.1.	Krupicová kaša 1 so škoricou a kokosovým cukrom	100g 5g	Hrstková polievka Hovädzie dusené s kockami cukety Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,6,7 Maslo s pažitkou 7 Jablko	70g 50g	
Streda 15.1.	Slničnicový chlieb z pekárne Križák 1 Šmirkaz 7 Mandarinka	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z Morčacie kocky s kukuricou Ryža Dusená brokolica	200ml 100g 100g 25g	Lievanec 1,3,7 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 16.1.	Pšenovú kašu s jabĺčkom a hrozienkami	100g	Cviklový krém so slnečnicovými opraženými semiačkami Kalerábový prívarok s batátom a kôprom 7 Kuracia fašírka 1,3	200ml 150g 1ks	Pšeničná pletenka z pekárne Križák 1,6,7 Sardinková nátierka 4,7 Uhorka	75g 50g	
Piatok 17.1.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Mrkvová nátierka s vajčkom 3 Paprika kápia	75g 50g	Polievka so zeleninou a hovädzím mäsom Cuketová placka 1,3 Pučené zemiaky Z Tzaziki 7	200ml 1ks 130g 25g	Makový závin s jablkami 1,3,7	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 13.1. do 17.1.2025 NO MILK NO GLUTEN - 3. kalendárny týždeň



Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 13.1.	Detská výživa Kukuričné lupienky	100g 10g	Brokolicovo-špenátový krém s bylinkovými bezlepkovými krutónmi Hustá paradajková omáčka Kukuričné cestoviny	200ml 100g 110g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z červenej šošovice s cibuľkou Strúhaná mrkva	75g 20g	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 kacao 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 14.1.	Ryžová krupica so škorickou a kokosovým cukrom	100g 5g	Hrátková polievka Hovädzie dusené s kockami cukety Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3 Jablko	75g 50g	
Streda 15.1.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej papriky Mandarinka	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z Morčacie kocky s kukuricou Ryža Dusená brokolica	200ml 100g 100g 25g	Lievanec 3 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 16.1.	Pšenovú kašu s jabĺčkom a hrozičkami	100g	Cviklový krém so slnečnicovými opraženými semiačkami Kalerábový prívarok s batátom a kôprom Kuracia fašírka 3	200ml 150g 1ks	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka 4 Uhorka	75g 50g	
Piatok 17.1.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Paprika kápia	75g 50g	Polievka so zeleninou a hovädzím mäsom Cuketová placka 3 Pučené zemiaky Z Tzaziki	200ml 1ks 130g 25g	Makový bezlepkový muffin s jablkami 3	1ks	

Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 13.1. do 17.1.2025 VEGE - 3. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 13.1.	Detská výživa Kukurličné lupienky	100g 10g	Brokolicovo-špenátový krém s bylinkovými krutónmi 1 Hustá paradajková omáčka Farfalle 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Nátierka z červenej šošovice s cibuľkou Strúhaná mrkva	75g 20g	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 14.1.	Krupicová kaša 1 so škoricou a kokosovým cukrom	100g 5g	Hrstková polievka Dusené tofu s kockami cukety 6 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Pšeničný rohlík 1 Vajíčková nátierka 3 Jablko	75g 50g	
Streda 15.1.	Slničnicový chlieb z pekárne Križák 1 Nátierka z pečenej papriky Mandarinka	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z Domáci seitan s kukuricou 1 Ryža Dusená brokolica	200ml 100g 100g 25g	Lievanec 1,3 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 16.1.	Pšenovú kašu s jablčkom a hrozičkami	100g	Cviklový krém so slnečnicovými opraženými semiačkami Kalerábový prívarok s batátom a kôprom Vajičko 3	200ml 150g 1ks	Pšeničný rohlík 1 Brokolicová nátierka Uhorka	75g 50g	
Piatok 17.1.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Mrkvová nátierka s vajičkom 3 Paprika kápia	75g 50g	Zeleninová polievka Cuketová placka 1,3 Pučené zemiaky Z Tzaziki	200ml 1ks 130g 25g	Makový závin s jablkami 1,3	75g	