

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 3.3. do 7.3.2025 KLASIK - 10. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 3.3.	Jogurt s lesným ovocím 7 Kakaová piškóta 1,3	100g 1ks	Brokolicový krém s krutónmi 1 Fusilli 1 Zeleninovo-syrová omáčka ala mc and cheese 7	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Banán	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 4.3.	Ovsená kaša 1 s kokosovým cukrom a škoricou	100g 5g	Vege boršč 9 Hovädzie kocky s hráškom Zemiakové pyré Hruškový kompót	200ml 90g 90g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,6,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda 5.3.	Snečnicový chlieb z pekárne Križák 1 Zeleninová nátierka s droždím 10 Červená kávia	75g 50g	Šošovicová polievka so zeleninou Kuracie kúsky na smotane 7 Ryža s kukuricou Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Lievanec 1,3,7 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 6.3.	Pšenová kaša s malinovým džemom	100g 20g	Hraškový krém s mäťou Morčacie mäso v paradajkovej omáčke Domáca parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Pšeničná platenka z pekárne Križák 1,6,7 Baklažánová nátierka 7 Miešaná zelenina	75g 50g	
Piatok 7.3.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Tvarohová nátierka s kockami farebnej papriky 7 Jablko	75g 50g	Hovädzi vývar s celestínskymi slížami 1,3,7,9 Paprikovo-tekvicová omáčka Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Vajíčko 3	200ml 90g 90g 1/2ks	Cviklový brownie 1,3,6,7,K	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 3.3. do 7.3.2025 NO MILK NO GLUTEN- 10. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 3.3.	Smoothie s lesným ovocím Kakaová piškóta 3	2dcl 1ks	Brokolicový krém s bezlepkovými krutónmi Kukurličné cestoviny Zeleninovo omáčka	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Banán	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 4.3.	Ovsená kaša bezlepková s kokosovým cukrom a škoricou	100g 5g	Vege boršč 9 Hovädzie kocky s hráškom Zemiakové pyré Hruškový kompót	200ml 90g 90g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Petržlenová nátierka Jablko	75g 50g	
Streda 5.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka s droždím 10 Červená kávia	75g 50g	Šošovicová polievka so zeleninou Kuracie kúsky na šťave Ryža s kukuricou Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Lievanec 3 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 6.3.	Pšenovú kašu s malinovým džemom	100g 20g	Hraškový krém s mäťou Morčacie mäso v paradajkovej omáčke Bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Baklažánová nátierka Miešaná zelenina	75g 50g	
Piatok 7.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z farebnej papriky Jablko	75g 50g	Hovädzi vývar s celestínskymi slížami 3,9 Paprikovo-tekvicová omáčka Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Vajíčko 3	200ml 90g 90g 1/2ks	Cviklový brownie 3,6,K	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 3.3. do 7.3.2025 VEGE - 10. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 3.3.	Jogurt s lesným ovocím 7 Kakaová piškóta 1,3	100g 1ks	Brokolicový krém s krutónmi 1 Fusilli 1 Zeleninovo-syrová omáčka ala mc and cheese 7	200ml 100g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Banán	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 4.3.	Ovsená kaša 1 s kokosovým cukrom a škoricou	100g 5g	Vege boršč 9 Marinovaný seitan s hráškom 1 Zemiakové pyré Hruškový kompót	200ml 90g 90g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,6,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda 5.3.	Snečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka s droždím 10 Červená kápia	75g 50g	Šošovicová polievka so zeleninou Šampiňóny s halumi syrom na smotane 7 Ryža s kukuricou Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Lievanec 1,3,7 s čokoládovou polevou 6,K	1ks 20g	
Štvrtok 6.3.	Pšsenová kaša s malinovým džemom	100g 20g	Hráškový krém s mäťou Údený tempeh v paradajkovej omáčke Domáca parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Pšeničná pletenka z pekárne Křížák 1,6,7 Baklažánová nátierka 7 Miešaná zelenina	75g 50g	
Piatok 7.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Tvarohová nátierka s kockami farebnej papriky 7 Jablko	75g 50g	Zeleninový vývar s celestínskymi slížami 1,3,7,9 Paprikovo-tekvicová omáčka Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Vajíčko 3	200ml 90g 90g 1/2ks	Cviklový brownie 1,3,6,7,K	75g	