

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 10.2. do 14.2.2025 KLASIK - 7. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 10.2.	Biely jogurt s datlovým sladidlom 7 Čokoládový crinkle 1,3,6,7,K	100g 1ks	Zeleninová polievka s krúpkami 1,9 Cestoviny so smotanou omáčkou, kuracím mäsom a petržlenovou vňaťou 1,7	200ml 100g 110g	Kvásokový chlieb z pekárne Križák 1 Hummus 11 Krájaná uhorka	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 11.2.	Ryžová kaša s lesným ovocím	100g 20g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Hovädzí guláš Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,6,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda 12.2.	Slničnicový chlieb z pekárne Križák 1 Hydinová pena 7 Červená kávia	75g 50g	Karfiolový krém s brokolicou Morčacie kocky na šťave s pórkom Ryža s hráškom Kapustovo-jablkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Palacinka 1,3,7 so slivkovým džemom	1ks 20g	
Štvrtok 13.2.	Ovsená kaša s čokoládou 1,6,K	100g	Krémová polievka zo žltého hrachu Špenátovo-syrová omáčka 7 Tekvicové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Pšeničná pletenka z pekárne Križák 1,6,7 Quinoa nátierka Ľadový šalát	75g 20g	
Piatok 14.2.	Kvásokový chlieb z pekárne Križák 1 Nátierka z pečeného cesnaku s bylinkami 7 Jablko	75g 50g	Morčací vývar so zeleninou a hrubými rezancami 1 Kapustové fľačky s kockami tempeh 1,6	200ml 210g	Makovka 1,3,7 s čučoriedkovým maslom 7	1ks 20g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 10.2. do 14.2.2025 NO MILK NO GLUTEN - 7. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 10.2.	Kokosový puding Čokoládový crinkle 3,6,K	100g 1ks	Zeleninová polievka so pšenom 9 Cestoviny s rastlinnou omáčkou, kuracím mäsom a petržlenovou vňaťou	200ml 100g 110g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hummus 11 Krájaná uhorka	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 kacao 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 11.2.	Ryžová kaša s lesným ovocím	100g 20g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Hovädzí guláš Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka Jablko	70g 50g	
Streda 12.2.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hydinová nátierka Červená kávia	75g 50g	Karfiolový krém s brokolicou Morčacie kocky na šťave s pórnikom Ryža s hráškom Kapustovo-jablkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Palacinka 3 so slivkovým džemom	1ks 20g	
Štvrtok 13.2.	Ovsená kaša bezlepková s čokoládou 6,K	100g	Krémová polievka zo žltého hrachu Špenátovo-krémová omáčka Tekvicové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Quinoa nátierka Ľadový šalát	75g 20g	
Piatok 14.2.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečeného cesnaku s bylinkami Jablko	75g 50g	Morčací vývar so zeleninou s bezlepkovou cestovinou Kapustové fľačky s kockami tempeh 6	200ml 210g	Mufin s čučoriedkami 3	1ks	