

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 10.3. do 14.3.2025 KLASIK - 11. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 10.3.	Čokoládovo-banánový miláčik 6,7,K Ovsený keksík 1,3	100g 1ks	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Cícerový guláš 9 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej tresky s citrónom 4,7 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 11.3.	Krupicová kaša s datľovým sladidlom a sušeným ovocím 1	100g 5g	Tekvicový krém so semiačkami Z Hovädzie na šťave Zemiakový prívarok 7,Z	200ml 80g 120g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,6,7 Bylinkové maslo 7 Jablko	70g  50g	
Streda 12.3.	Snečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka 3,7,10 Červená kápia	75g  50g	Minestrone polievka s mušličkami 1 Teľacie pásiky v šampiňónovej omáčke Tarhoňa 1 Zelený šalát	200ml 90g 90g 25g	Mramorový koláč 1,3	75g	
Štvrtok 13.3.	Ryžová kaša s lesným ovocím a kokosovým mliekom	100g	Cuketový krém s kockami cukety a zemiakmi Z Morčací segedín 7 Domáca parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Pšeničná pletenka z pekárne Křížák 1,6,7 Nátierka z červenej šošovice Miešaná zelenina	75g  50g	
Piatok 14.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Fazuľová nátierka Jablko	75g  50g	Morčacia číra polievka s mäsom Surová omáčka 7 Špenátové halušky 1,3	200ml 100g 110g	Tvarohový koláč s ovocím a posýpkou 1,3,7	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 10.3. do 14.3.2025 NO MILK NO GLUTEN - 11. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 10.3.	Čokoládovo-banánové smoothie 6,K Bezlepkový keksík 3	100g 1ks	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Cícerový guláš 9 Kukurličné cestoviny	200ml 100g 110g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej tresky s citrónom 4 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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok 11.3.	Pšenovú kašu s datľovým sladidlom a sušeným ovocím	100g 5g	Tekvicový krém so semiačkami Z Hovädzie na šťave Zemiakový prívarok Z	200ml 80g 120g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tofu nátierka s bylinkami 6 Jablko	75g  50g	
Streda 12.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Vajíčková nátierka 3,10 Červená kávia	75g  50g	Minestrone polievka s bezlepkovými cestovinami Teľacie pásiky v šampiňónovej omáčke Bezlepkový kuskus Zelený šalát	200ml 90g 90g 25g	Mramorový koláč 3	75g	
Štvrtok 13.3.	Ryžová kaša s lesným ovocím a kokosovým mliekom	100g	Cuketový krém s kockami cukety a zemiakmi Z Morčací segedín Bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z červenej šošovice Miešaná zelenina	75g  50g	
Piatok 14.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Fazuľová nátierka Jablko	75g  50g	Morčacia číra polievka s mäsom Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Špenátové bezlepkové halušky 3	200ml 100g 110g	Koláč s ovocím a posýpkou 3	75g	

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 10.3.	Čokoládovo-banánový miláčik 6,7,K Ovsený keksík 1,3	100g 1ks	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Cícerový guláš 9 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného baklažánu s citrónom 7 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. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok 11.3.	Krupicová kaša s datľovým sladidlom a sušeným ovocím 1	100g 5g	Tekvicový krém so semiačkami Z Tofu na šťave 6 Zemiakový prívarok 7,Z	200ml 80g 120g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,6,7 Bylinkové maslo 7 Jablko	70g  50g	
Streda 12.3.	Slečnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka 3,7,10 Červená kápia	75g  50g	Minestrone polievka s mušličkami 1 Seitan v šampiňónovej omáčke 1 Tarhoňa 1 Zelený šalát	200ml 90g 90g 25g	Mramorový koláč 1,3	75g	
Štvrtok 13.3.	Ryžová kaša s lesným ovocím a kokosovým mliekom	100g	Cuketový krém s kockami cukety a zemiakmi Z Segedín s pečeným tempehom 7 Domáca parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Pšeničná pletenka z pekárne Křížák 1,6,7 Nátierka z červenej šošovice Miešaná zelenina	75g  50g	
Piatok 14.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Fazuľová nátierka Jablko	75g  50g	Zeleninový vývar Surová omáčka 7 Špenátové halušky 1,3	200ml 100g 110g	Tvarohový koláč s ovocím a posýpkou 1,3,7	75g	