

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 17.3. do 21.3.2025 KLASIK - 12. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 17.3.	Puding z lesného ovocia Linecké srdiečko 1,3,7	100g 1ks	Krémová polievka zo žltého hrachu Cestoviny 1 so syrovou omáčkou a kukuricou 7	200ml 110g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Hummus nátierka 11 Mrkva	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 18.3.	Ovsená kaša s jablíčkom a škoricou 1	100g	Paradajková polievka Morčacie kocky v cuketovo-brokolicevej omáčke Šťuchané zemiaky s batátom Mrkvový šalát	200ml 90g 90g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Križák 1,6,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda 19.3.	Snečnicový chlieb z pekárne Križák 1 Mozarellová nátierka s bazalkou 7 Paradajka	75g 50g	Zeleninová polievka s cestovinou 1,9 Kuracie v kokosovo-ananásovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Pečená buchta s jahodovým džemom 1,3,7	1ks	
Štvrtok 20.3.	Pšenová kaša s makom a pečenou hruškou	100g	Jemný karfiolový krém Z Hovädzí stroganov 7,10 Domáce halušky 1,3	200ml 100g 100g	Pšeničná platenka z pekárne Križák 1,6,7 Mrkvová pena 7 Paprika	75g 50g	
Piatok 21.3.	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Nátierka z greendze s pestom 1 Jablko	75g 50g	Fazuľová polievka na kyslo Farafalle s hovädzím mäsom a sušenou paradajkou 1 Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6,K	75g	

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 17.3. do 21.3.2025 NO MILK NO GLUTEN - 12. kalendárny týždeň



Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 17.3.	Puding z lesného ovocia Keksík 3	100g 1ks	Krémová polievka zo žltého hrachu Kukuričné cestoviny S krémovou omáčkou a kukuricou	200ml 110g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Hummus nátierka 11 Mrkva	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 18.3.	Ovsená kaša bezlepková s jabĺčkom a škoricom	100g	Paradajková polievka Morčacie kocky v cuketovo-brokolicevej omáčke Štuchané zemiaky s batátom Mrkvový šalát	200ml 90g 90g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Kalerábová nátierka s droždím Jablko	75g 50g	
Streda 19.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z paradajky a bazalky Paradajka	75g 50g	Zeleninová polievka s bezlepkovou cestovinou 9 Kuracie v kokosovo-ananásovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Jahodový koláč 3	75g	
Štvrtok 20.3.	Pšenovú kašu s makom a pečenou hruškou	100g	Jemný karfiolový krém Z Hovädzí stroganov 10 Domáce bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová pena Paprika	75g 50g	
Piatok 21.3.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka s pestom Jablko	75g 50g	Fazuľová polievka na kyslo Ryžové cestoviny s hovädzím mäsom a sušenou paradajkou Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Banánovo-kokosový koláč 3,6,K	75g	



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Tím Zdravý dom, www.zdravy-dom.sk Od 17.3. do 21.3.2025 VEGE - 12. kalendárny týždeň

Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 17.3.	Puding z lesného ovocia Linecké srdiečko 1,3,7	100g 1ks	Krémová polievka zo žltého hrachu Cestoviny 1 so syrovou omáčkou a kukuricou 7	200ml 110g 100g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Hummus nátierka 11 Mrkva	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 18.3.	Ovsená kaša s jablíčkom a škoricou 1	100g	Paradajková polievka Sójové kocky v cuketovo-brokolicevej omáčke 6 Šťuchané zemiaky s batátom Mrkvový šalát	200ml 90g 90g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,6,7 Maslo 7 Jablko	70g 50g	
Streda 19.3.	Slničnicový chlieb z pekárne Křížák 1 Mozarellová nátierka s bazalkou 7 Paradajka	75g 50g	Zeleninová polievka s cestovinou 1,9 Tofu v kokosovo-ananásovej omáčke 6 Ryža	200ml 100g 100g	Pečená buchta s jahodovým džemom 1,3,7	1ks	
Štvrtok 20.3.	Pšennová kaša s makom a pečenou hruškou	100g	Jemný karfiolový krém Z Hríbový stroganov 7,10 Domáce halušky 1,3	200ml 100g 100g	Pšeničná pletenka z pekárne Křížák 1,6,7 Mrkvová pena 7 Paprika	75g 50g	
Piatok 21.3.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z greendze s pestom 1 Jablko	75g 50g	Fazuľová polievka na kyslo Farafalle so sušenými paradajkami a edamame bôbami 1 Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Banánovo-kokosový koláč 1,3,6,K	75g	