

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 7.3. do 11.3.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu		HM
Pondelok	Kváskový chlebík z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka 7 Paprika kápia	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Penne 1 Smotanová omáčka s hráškom 7 Kapustový šalát s uhorkou	200ml 100g 90g 25g	Ovocné pyrė Datlový keksík 1,7	100g 1ks	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	Pšenová kaša s makom a slivkami	100g	Mrkvový krém so zázvorom a krutónmi 1 Hovädzí boršč 9 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Pšeničný kváskový rohlík z Kváskové 1,7 Šošovicová nátierka s cibuľkou Jablko zelené	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zelerová nátierka 7,9 Uhorka	75g 50g	Kelový krém Z Kuskus s trhaným mäsom a zeleninou 1 Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Tekvicový koláč 1,3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša so škoricou Banán	100g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Morčacie pečené na mrkve Domáce halušky 1,3 Kvasené uhorky	200ml 80g 100g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka	75g	
Piatok	Lievance 1,3,7 s polevou z lesného ovocia	1 kus 20g	Zeleninový vývar s niťovnkami 1,9 Zemiakový prívarok 7 Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z Kváskové 1 Nátierka z pečenej tresky s citrónom 4,7 Jablko červené	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 7.3. do 11.3.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Šampiňónová nátierka Paprika kápia	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Kukuričné cestoviny Smotanová rastlinná omáčka s hráškom Kapustový šalát s uhorkou	200ml 100g 90g 25g	Ovocné pyrė Kokosový keksík K	100g 1ks	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zeler, 10-Horčica, 11-Sezám, 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	Pšenová kaša s makom a slivkami	100g	Mrkvový krém so zázvorom a krutónmi Hovädzí boršč 9 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Šošovicová nátierka s cibuľkou Jablko zelené	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zelerová nátierka 9 Uhorka	75g 50g	Kelový krém Z Bezlepkový kuskus s trhaným mäsom a zeleninou Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Tekvicový koláč 3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša so škoricou Banán	100g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Morčacie pečené na mrkve Domáce halušky 3 Kvasené uhorky	200ml 80g 100g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zeleninová nátierka	75g	
Piatok	Lievance 3 s polevou z lesného ovocia	1 kus 20g	Zeleninový vývar s niťovnkami 9 Zemiakový prívarok Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z pečenej tresky s citrónom 4 Jablko červené	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 7.3. do 11.3.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlebík z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka 7 Paprika kápia	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Penne 1 Smotanová omáčka s hráškom 7 Kapustový šalát s uhorkou	200ml 100g 90g 25g	Ovocné pyrė Datlový keksík 1,7	100g 1ks	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zeler, 10-Horčica, 11-Sezám, 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	Pšenová kaša s makom a slivkami	100g	Mrkvový krém so zázvorom a krutónmi 1 Zeleninový boršč 9 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou	200ml 100g 100g	Pšeničný kváskový rohlík z Kváskové 1,7 Šošovicová nátierka s cibuľkou Jablko zelené	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zelerová nátierka 7,9 Uhorka	75g 50g	Kelový krém Z Kuskus so zeleninou 1 Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Tekvicový koláč 1,3	75g	
Štvrtok	Ryžová kaša so škoricou Banán	100g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Tofu na mrkve 6 Domáce halušky 1,3 Kvasené uhorky	200ml 80g 100g 25g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka	75g	
Piatok	Lievance 1,3,7 s polevou z lesného ovocia	1 kus 20g	Zeleninový vývar s niťovnkami 1,9 Zemiakový prívarok 7 Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z Kváskové 1 Nátierka z pečenej cukety s citrónom 7 Jablko červené	75g 50g	