

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) Od 2.5. do 6.5.2022 KLASIK

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chliebík z pekárne Křížák 1 Lučina 7 Zelené jablko	75g  50g	Mrkvový krém so zázvorom Penne 1 Syróvá omáčka s hráškom 7	200ml 110g 100g	Vanilkový puding z kokosového mlieka Poleva z lesného ovocia	100g 20g	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 <b>POZNÁMKA:</b> 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 lepy, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Pšenová kaša s makom a marhuľami Banán	100g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Hovädzí boršč 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Špaldová kvásková žemlička z pekárne Kváskové 1,7 Zeleninová nátierka	75g  50g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zelerová nátierka 7,9 Mrkva	75g  50g	Kelový krém Z Kuskus s trhaným mäsom a zeleninou 1 Ľadový šalát s redkovicou	200ml 180g 25g	Tekvicový koláč 1,3	75g	
<b>Štvrtok</b>	Mliečna ryža so škoricou	100g	Polievka s brokolicou a batátmi Morčací segedín 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
<b>Piatok</b>	Lievance 1,3,7 s jahodovým džemom	1 kus 20g	Zeleninový vývar s nitovnkami 1,9 Zemiakový prívarok 7 Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Tuniaková nátierka 4,7 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 2.5. do 6.5.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Šampiňónová nátierka Zelené jablko	75g 50g	Mrkvový krém so zázvorom Kukurličné cestoviny Omáčka z rastlinnej smotany s hráškom 7	200ml 110g 100g	Vanilkový puding z kokosového mlieka Poleva z lesného ovocia	100g 20g	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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b>	Pšenovú kašu s makom a marhuľami Banán	100g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Hovädzí boršč 9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zeleninová nátierka	75g 50g	
<b>Streda</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zelerová nátierka 9 Mrkva	75g 50g	Kelový krém Z Ryža s trhaným mäsom a zeleninou Ľadový šalát s reďkovkou	200ml 180g 25g	Tekvicový koláč 3	75g	
<b>Štvrtok</b>	Mliečna ryža so škoricou	100g	Polievka s brokolicou a batátmi Morčací segedín Chlebová knedľa 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka zo zeleniny Uhorka	70g 50g	
<b>Piatok</b>	Lievance 3 s jahodovým džemom	1 kus 20g	Zeleninový vývar s niťovnkami 9 Zemiakový prívarok Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Tuniaková nátierka 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 2.5. do 6.5.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chlebík z pekárne Křížák 1 Lučina 7 Zelené jablko	75g 50g	Mrkvový krém so zázvorom Penne 1 Surová omáčka s hráškom 7	200ml 110g 100g	Vanilkový puding z kokosového mlieka Poleva z lesného ovocia	100g 20g	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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b>	Pšenovú kašu s makom a marhuľami Banán	100g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Vege boršč 6,9 Varené zemiaky	200ml 100g 100g	Špaldová kvásková zemička z pekárne Kváskové 1,7 Zeleninová nátierka	75g 50g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zelerová nátierka 7,9 Mrkva	75g 50g	Kelový krém Z Kuskus s tempeh a zeleninou 1,6 Ľadový šalát s reďkovkou	200ml 180g 25g	(9.007)Tekvicový koláč 1,3	75g	
<b>Štvrtok</b>	Mliečna ryža so škoricou	100g	Polievka s brokolicou a batátmi Tofu segedín 6 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
<b>Piatok</b>	Lievance 1,3,7 s jahodovým džemom	1 kus 20g	Zeleninový vývar s niťovnkami 1,9 Zemiakový prívarok 7 Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z mrkvy Jablko červené	75g 50g	