

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.5. do 13.5.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka 7 Zelené jablko	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Farfalle 1 Tekvicová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt so sladidlom zo sušeného ovocia 7 Datľový keksík 1,3,7	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	Krupicová kaša s kakaom a kokosom 1,K Banán	100g 50g	Batátový krém s kukuricou Hydinová fašírka 1,3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Mrkvový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Špaldová kvásková zemička z pekárne Kváskové 1,7 Cícerová nátierka	75g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Maslo 7 Mrkva	70g 50g	Detská vege kapustnica Morčacie mäso v paradajkovej omáčke Slovenská ryža 1	200ml 100g 100g	Ryžový koláč so strúhaným jablkom 3,7	100g	
Štvrtok	Ovsená kaša s čučoriedkami 1	100g	Kačací vývar so zeleninou 9 Hovädzí guláš 9 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šmirkas 7 Jablko červené	75g 50g	Cviklový krém Z Šošovicová fašírka 3 Zemiakovo-kapustové pyré Ľadový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Pečené buchty s marhuľovým džemom 1,3,7	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.5. do 13.5.2022 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 Zelené jablko	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Farfalle Tekvicová omáčka Ľanové semiačka	200ml 100g 100g	Smoothie s čučoriedkami Piškóta s datľovým sladidlom 3	2 dcl 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	Kukuričná kaša s kakaom a kokosom K Banán	100g 50g	Batátový krém s kukuricou Hydinová fašírka 3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Mrkvový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Cícerová nátierka	75g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zeleninová nátierka Mrkva	70g 50g	Detská vege kapustnica Morčacie mäso v paradajkovej omáčke Pšeno	200ml 100g 100g	Ryžový koláč so strúhaným jablkom 3	75g	
Štvrtok	Pohánková kaša s čučoriedkami	100g	Kačací vývar so zeleninou 9 Hovädzí guláš 9 Parená knedľa 3	200ml 120g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Pohánková nátierka 3,10 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Papriková nátierka Jablko červené	75g 50g	Cviklový krém Z Šošovicová fašírka 3 Zemiakovo-kapustové pyré Ľadový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Koláč s marhuľami 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 9.5. do 13.5.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka 7 Zelené jablko	75g 50g	Karfiolová polievka s brokolicou Farfalle 1 Tekvicová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt so sladidlom zo sušeného ovocia 7 Datľový keksík 1,3,7	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	Krupicová kaša s kakaom a kokosom 1,K Banán	100g 50g	Batátový krém s kukuricou Fašírka zo zeleniny 1,3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Mrkvový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Špaldová kvásková zemička z pekárne Kváskové 1,7 Cícerová nátierka	75g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Maslo 7 Mrkva	70g 50g	Detská vege kapustnica Šampiňóny v paradajkovej omáčke Slovenská ryža 1	200ml 100g 100g	Ryžový koláč so strúhaným jablkom 3,7	100g	
Štvrtok	Ovsená kaša s čučoriedkami 1	100g	Kačací vývar so zeleninou 9 Tofu guláš 6,9 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10 Uhorka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šmirkas 7 Jablko červené	75g 50g	Cviklový krém Z Šošovicová fašírka 3 Zemiakovo-kapustové pyré Ľadový šalát	200ml 1ks 130g 25g	Pečené buchty s marhuľovým džemom 1,3,7	1ks	