

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 16.5. do 20.5.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Brokolicová nátierka Mrkva	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z s krutónmi 1 Batátový granadír 1 Kvasené uhorky	200ml 190g 25g	Ovocné pyrė Kukuričné lupienky	100g 10g	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 lepký, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Pšenová kaša s malinami Banán	100g 50g	Jarná polievka Hydinová sekaná 1,3 Hráškovo-zemiakové pyrė Z Cviklový šalát	200ml 50g 120g 25g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Sardinková nátierka 4,7	75g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	Špenátový krém Z Kuracie mäso s ananásom Krúpy 1	200ml 100g 100g	Čučoriedkový muffin 1,3,7	1ks	
<b>Štvrtok</b>	Krupicová kaša s čokoládou 1,6	100g	Mrkvová polievka s písmenakmi 1 Kapustové strapačky 1,3	200ml 210g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Tvarohová nátierka s farebnou paprikou 7 Uhorka	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Pšenová nátierka Jablko červené	75g 50g	Rybací vývar na červeno 4,9 Detské šošovicové ragú Ryža	200ml 110g 100g	Citrónovo-kokosový koláč 1,3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 16.5. do 20.5.2022 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 Brokolicová nátierka Mrkva	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z s krutónmi Batátový granadír Kvasené uhorky	200ml 190g 25g	Ovocné pyrė Kukuriečnė lupienky	100g 10g	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>	Pšenová kaša s malinami Banán	100g 50g	Jarná polievka Hydinová sekaná 3 Hráškovo-zemiakové pyrė Z Cviklový šalát	200ml 50g 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Sardinková nátierka 4	75g	
<b>Streda</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Avokádová nátierka so sušenou paradajkou Mikrobylinky od Microgreens	70g	Špenátový krém Z Kuracie mäso s ananásom Pečené zemiaky	200ml 100g 100g	Čučoriedkový muffin 3	1ks	
<b>Štvrtok</b>	Ryžová krupica s čokoládou 6	100g	Mrkvová polievka s bezlepkovou cestovinou Kapustové strapačky 3	200ml 210g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Papriková nátierka Uhorka	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Pšenová nátierka Jablko červené	75g 50g	Rybací vývar na červeno 4,9 Detské šošovicové ragú Ryža	200ml 110g 100g	Citrónovo-kokosový koláč	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 16.5. do 20.5.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Brokolicová nátierka Mrkva	75g 50g	Karfiolový jemný krém Z s krutónmi 1 Batátový granadír 1 Kvasené uhorky	200ml 190g 25g	Ovocné pyrė Kukuriečnė lupienky	100g 10g	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>	Pšenová kaša s malinami Banán	100g 50g	Jarná polievka Zeleninová fašírka 1,3 Hráškovo-zemiakové pyrė Z Cviklový šalát	200ml 50g 120g 25g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Hokaido nátierka	75g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	Špenátový krém Z Tofu s ananásom 6 Krúpy 1	200ml 100g 100g	Čučoriedkový muffin 1,3,7	1ks	
<b>Štvrtok</b>	Krupicová kaša s čokoládou 1,6	100g	Mrkvová polievka s písmenakmi 1 Kapustové strapačky 1,3	200ml 210g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Tvarohová nátierka s farebnou paprikou 7 Uhorka	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Pšenová nátierka Jablko červené	75g 50g	Vývar zo zeleninou na červeno 4,9 Detské šošovicové ragú Ryža	200ml 110g 100g	Citrónovo-kokosový koláč 1,3	75g	