



Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD 3

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 23.5. do 27.5.2022 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 Bylinková nátierka 7 Hruška	75g 50g	Hráškový krém s krutónmi 1 Špagety 1 Paradajková omáčka s bazalkou Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K Marhuľová poleva	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 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	Pšenová kaša s kúskami banánu	100g	Hustá zeleninová polievka s haluškami 1,3 Morčacia guľka 3 Kôprová omáčka 7 Zemiaky	200ml 1ks 90g 80g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Uhorka	75g 50g	Hydinový vývar s cestovinovými hviezdikami 1 Tekvicové rizoto Miešaný šalát	200ml 185g 25g	Jablkové pité 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová krupica jemná jahodová	100g	Minestrone 9 Tefacie mäso so sviečkovou omáčkou 7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Fazuľová nátierka s cibuľkou Paradajka Mladá cibuľka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zelená nátierka Jablko červené	75g 50g	Gulášová polievka Z Hrachová kaša s kúskami batátov Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kokosovo-kakaový 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 23.5. do 27.5.2022 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 Karfiolová nátierka s bylinkami Hruška	75g 50g	Hráškový krém s krutónmi Špagety kukuričné Paradajková omáčka s bazalkou Ľadový šalát	200ml 100g 100g 25g	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K Marhuľová poleva	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 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	Pšenovú kašu s kúskami banánu	100g	Hustá zeleninová polievka s haluškami 3 Morčacia guľka 3 Kôprová omáčka z kokosového mlieka Zemiaky	200ml 1ks 90g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Baklažánová nátierka Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Uhorka	75g 50g	Hydinový vývar s bezlepkovou cestovinou Tekvicové rizoto Miešaný šalát	200ml 185g 25g	Jablkový koláč 3	75g	
Štvrtok	Ryžová krupica jemná jahodová	100g	Minestrone 9 Tefacie mäso so sviečkovou omáčkou Parená knedľa pohánková 3	200ml 120g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Fazuľová nátierka s cibuľkou Paradajka Mladá cibuľka	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zelená nátierka Jablko červené	75g 50g	Gulášová polievka Z Hrachová kaša s kúskami batátov Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kokosovo-kakaový koláč 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD 3

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 23.5. do 27.5.2022 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 Bylinková nátierka 7 Hruška	75g 50g	Hráškový krém s krutónmi 1 Špagety 1 Paradajková omáčka s bazalkou Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Čokoládový puding z kokosového mlieka 6,K Marhuľová poleva	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 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 kúskami banánu	100g	Hustá zeleninová polievka s haluškami 1,3 Guľka z cukety 3 Kôprová omáčka 7 Zemiaky	200ml 1ks 90g 80g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Uhorka	75g 50g	Vývar zo zeleniny s cestovinovými hviezdikami 1 Tekvicové rizoto Miešaný šalát	200ml 185g 25g	Jablkové pité 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová krupica jemná jahodová	100g	Minestrone 9 Tofu a šampiónmi so sviečkovou omáčkou 6,7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Fazuľová nátierka s cibuľkou Paradajka Mladá cibuľka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zelená nátierka Jablko červené	75g 50g	Polievka na červeno Z Hrachová kaša s kúskami batátov Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kokosovo-kakaový koláč 1,3	75g	