

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD 3



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 30.5. do 3.6.2022 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 Pohánková nátierka 3,10 Hruška	75g 50g	Cuketový krém Z Fussili 1 Mrkvová omáčka s kokosovou smotanou Ľanové semiačka	200ml 110g 100g	Jablkovo-banánová výživa Piškóta 3	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. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepy, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená perníková kaša 1	100g	Kukuricová polievka s petržlenom a kalerábom Teľacie na šťave s hráškom Šťuchané zemiaky s batátom Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Hydinová pena 7 Uhorka Red'kovka	75g 50g	Šampiňónový krém Z Rizoto s hovädzím mäsom a mrkvou Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Tvarohový závin s čučoriedkami 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša jemná 1	100g	Paradajková polievka so syrom 7 Morčacie kocky v brokolicovej omáčke Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z červenej šošovice Paradajka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka 3,7 Jablko červené	75g 50g	Hovädzí vývar s mušličkami 1,3 Zeleninové krémové soté Pšeno	200ml 100g 110g	Palacinky 1,3,7 s jahodovou polevou	1ks 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 30.5. do 3.6.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Pohánková nátierka 3,10 Hruška	75g 50g	Cuketový krém Z Kukurličné cestoviny Mrkvová omáčka s kokosovou smotanou Ľanové semiačka	200ml 110g 100g	Jablkovo-banánová výživa Piškóta 3	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 perníková kaša	100g	Kukuricová polievka s petržlenom a kalerábom Tefacie na šťave s hráškom Šťuchané zemiaky s batátom Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z paradajky Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Hydinová pena Uhorka Red'kovka	75g 50g	Šampiňónový krém Z Rizoto s hovädzím mäsom a mrkvou Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Koláč s čučoriedkami 3	75g	
Štvrtok	Krupicová ryžová kaša jemná	100g	Paradajková polievka s kukuričnou ryžou Morčacie kocky v brokolicovej omáčke Halušky 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z červenej šošovice Paradajka	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Vajčková nátierka 3 Jablko červené	75g 50g	Hovädzí vývar s cestovinou bezlepkovou Zeleninové krémové soté Pšeno	200ml 100g 110g	Palacinky 3 s jahodovou polevou	1ks 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD 3

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 30.5. do 3.6.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10 Hruška	75g 50g	Cuketový krém Z Fussili 1 Mrkvová omáčka s kokosovou smotanou Ľanové semiačka	200ml 110g 100g	Jablkovo-banánová výživa Piškóta 3	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	Ovsená perníková kaša 1	100g	Kukuricová polievka s petržlenom a kalerábom Tofu na šťave s hráškom 6 Šťuchané zemiaky s batátom Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zeleninová nátierka Uhorka Redkovka	75g 50g	Šampiňónový krém Z Rizoto s tempeh a mrkvou 6 Jablkový kompót	200ml 90g 90g 25g	Tvarohový závin s čučoriedkami 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša jemná 1	100g	Paradajková polievka so syrom 7 Brokolicová omáčka Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z červenej šošovice Paradajka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka 3,7 Jablko červené	75g 50g	Vývar zo zeleniny s mušličkami 1,3 Zeleninové krémové soté Pšeno	200ml 100g 110g	Palacinky 1,3,7 s jahodovou plevou	1ks 20g	