

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 20.6. do 24.6.2022 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 Cviklová nátierka 7 Jabĺko zelené	75g 50g	Mrkvový krém s krutónmi 1 Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Farfalle 1 Miešaný šalát	200ml 90g 90g 25g	Jahodovo-kokosová výživa Škoricová pohánková 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 <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 lepku, mlieka, orechov.
<b>Utorok</b>	Pšenová kaša s čučoriedkami	100g	Zeleninová hustá polievka Hovädzia guľka 3 Paradajková omáčka Varené zemiaky	200ml 1ks 100g 80g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Syrová nátierka 7 Uhorka Mladá cibuľka	75g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Kuracie na smotane s kukuricou a žltou paprikou 7 Kuskus 1	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s jabĺčkom 1,3,K	75g	
<b>Štvrtok</b>	Kukurličná kaša sladená ďatľami	100g	Hrstková polievka Tefací Stroganov 7,10 Domáca knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Tuniaková nátierka 4,7 Paradajka	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z batátu 1 Slivky	75g 50g	Kurací vývar s niťovkami 1 Špenátový prívarok Z Vajčičko 3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 1/2ks 80g	Makový koláč so slivkami 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 20.6. do 24.6.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta	75g	Mrkvový krém s krutónmi	200ml	Jahodovo-kokosová výživa	100g	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 lepku, mlieka, orechov.
	Cviklová nátierka	50g	Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu	90g	Škoricová pohánková piškóta 3	1ks	
<b>Utorok</b>	Jablko zelené		Kukurličném cestoviny	90g			
	Pšenovú kašu s čučoriedkami	100g	Miešaný šalát	25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta	70g	
<b>Streda</b>			Zeleninová hustá polievka	200ml	Mrkvová nátierka		
	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta	75g	Hovädzia guľka 3	1ks	Mikrobylinky od Microgreens	75g	
<b>Štvrtok</b>	Brokolicová nátierka	50g	Paradajková omáčka	100g	Kakaový koláč s jablčkom 3,K		
	Uhorka		Varené zemiaky	80g			
<b>Piatok</b>	Mladá cibuľka		Krém z pečeného cesnaku 9,Z	200ml			
	Kukurličná kaša sladená ďatľami	100g	Kuracie na kokosovej smotane s kukuricou a žltou paprikou	100g			
<b>Piatok</b>			Ryža	100g			
			Hrástková polievka	200ml	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta	75g	
<b>Piatok</b>			Teľací Stroganov 10	120g	Tuniaková nátierka 4	50g	
			Pohánková knedľa 3	80g	Paradajka		
<b>Piatok</b>			Kurací vývar s ryžovými niťovkami	200ml	Makový koláč so slivkami 3	75g	
			Špenátový prívarok Z	100g			
<b>Piatok</b>			Vajíčko 3	1/2ks			
			Šťuchané zemiaky s cibuľkou	80g			

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 20.6. do 24.6.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Cviklová nátierka 7 Jabĺko zelené	75g  50g	Mrkvový krém s krutónmi 1 Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Farfalle 1 Miešaný šalát	200ml 90g 90g 25g	Jahodovo-kokosová výživa Škoricová pohánková 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 <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 lepku, mlieka, orechov.
	<b>Utorok</b>	Pšenovú kašu s čučoriedkami	100g	Zeleninová hustá polievka Tekvicová guľka 1,3,7 Paradajková omáčka Varené zemiaky	200ml 1ks 100g 80g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Syróvá nátierka 7 Uhorka Mladá cibuľka	75g  50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Tofu na smotane s kukuricou a žltou paprikou 6,7 Kuskus 1	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s jabĺčkom 1,3,K	75g	
<b>Štvrtok</b>	Kukurličná kaša sladená ďatľami	100g	Hrstková polievka Tempeh Stroganov 6,7,10 Domáca knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Križák 1 Nátierka zo sušenej paradajky Paradajka	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Nátierka z batátu 1 Slivky	75g  50g	Vývar z koreňovej zeleniny s niťovkami 1 Špenátový prívarok Z Vajíčko 3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 1/2ks 80g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	