

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 27.6. do 1.7.2022 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 Mozarellová nátierka 7 Melón červený	75g 50g	Brokolicová polievka s kukuričnou ryžou Cícerový guláš 9 Kolienka 1	200ml 110g 100g	Jablko-mrkvová výživa Čokoládový cookie 1,3,6,7,K	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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok	Krupicová kaša 1 s džemom z lesného ovocia	100g 20g	Hráškový krém s mäťou Morčacia fašírka 1,3 Zeleninové pyré s batátom Z Uhorkový šalát so smotanou 7	200ml 1ks 120g 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	75g 50g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Z Krupoto s hovädzím mäsom, cukinou,pečenou paprikou 1 a syrom 7	200ml 200g 10g	Čučoriedková bublanina 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša so strúhaným jablkom a škoricou 1	100g 20g	Cuketový krém Z Šampiňónová omáčka s karfiolom a zelerom 9 Špenátové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečenej tresky 4,7 Paradajka	75g 50g	
Platok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Paradajková nátierka so syrom 7 Broskyňa	75g 50g	Morčací vývar so zeleninou a krupicovými knedličkami 1,3 Tekvicová guľka 1,3,7 Šťuchané zemiaky Domáca čalámada	200ml 1ks 120g 25g	Ryžový koláč 3,7 Marhuľová poleva	75g 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 27.6. do 1.7.2022 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 Karfiolová nátierka s droždím Melón červený	75g 50g	Brokolicová polievka s kukuričnou ryžou Cícerový guláš 9 Kukurličné cestoviny	200ml 110g 100g	Jablkovo-mrkvová výživa Kakaová piškóta 3,6,K	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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok	Krupicová kaša ryžová s džemom z lesného ovocia	100g 20g	Hráškový krém s mäťou Morčacia fašírka 3 Zeleninové pyrė s batátom Z Uhorkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Baklažánová nátierka Mikrobylinky od Microgreens	75g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zeleninová nátierka Uhorka	75g 50g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Z Pšenoto s hovädzím mäsom, cukinou a pečenou paprikou	200ml 200g	Čučoriedkový koláč 3	75g	
Štvrtok	Pohánková kaša so strúhaným jablkom a škoricou	100g 20g	Cuketový krém Z Šampiňónová omáčka s karfiolom a zelerom 9 Špenátové bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z pečenej tresky 4 Paradajka	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Paradajková nátierka Broskyňa	75g 50g	Morčací vývar so zeleninou a knedličkami 3 Tekvicová guľka 3 Šťuchané zemiaky Domáca čalámada	200ml 1ks 120g 25g	Ryžový koláč 3 Marhuľová poleva	75g 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 27.6. do 1.7.2022 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 Mozarellová nátierka 7 Melón červený	75g 50g	Brokolicová polievka s kukuričnou ryžou Cícerový guláš 9 Kolienka 1	200ml 110g 100g	Jablkovo-mrkvová výživa Čokoládový cookie 1,3,6,7,K	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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok	Krupicová kaša 1 s džemom z lesného ovocia	100g 20g	Hráškový krém s mäťou Fašírka z cukiny 1,3 Zeleninové pyrė s batátom Z Uhorkový šalát so smotanou 7	200ml 1ks 120g 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	75g 50g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Z Krupoto s lúskami, cukinou, pečenou paprikou 1 a syrom 7	200ml 200g 10g	Čučoriedková bublanina 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ovsená kaša so strúhaným jablkom a škoricou 1	100g 20g	Cuketový krém Z Šampiňónová omáčka s karfiolom a zelerom 9 Špenátové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka 4,7 Paradajka	75g 50g	
Platok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Paradajková nátierka so syrom 7 Broskyňa	75g 50g	Zeleninový vývar sso zelenou a krupicovými knedličkami 1,3 Tekvicová guľka 1,3,7 Šťuchané zemiaky Domáca čalámada	200ml 1ks 120g 25g	Ryžový koláč 3,7 Marhuľová poleva	75g 20g	