

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD 3



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 6.6. do 10.6.2022 KLASIK**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Cícerová nátierka	75g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Kapustové fliačky zo sladkej kapusty 1	200ml 210g	Biely jogurt s ovocím 7 Pečené vločky 1 s hrozienkami	150g 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 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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenovú kašu jablkovú	100g	Brokolicový jemný krém s krutónmi 1,Z Morčacia guľka 3 Zemiakový prívarok 7	200ml 1ks 150g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Cuketová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Mrkovo-batátová polievka číra s haluškami 1,3 Hovädzie ragú 9 Penne 1 Syr 7	200ml 90g 100g 10g	Čokoládovo-banánový muffin 1,3,6,7,K	1ks	
Štvrtok	Ovsená kaša škoricová 1	100g	Zeleninový vývar s písmenakmi 1,9 Morčací segedín 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Avokádová nátierka 7 Paradajka	75g 50g	
Piatok	Jahodový puding Vanilkový cookie 1,3,7	100g 1ks	Paradajková polievka s bielou fazuľou Zeleninové rizoto Ľadový šalát so strúhanou mrkvou	200ml 185g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Šampiňónová nátierka Uhorka	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 6.6. do 10.6.2022 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 Cícerová nátierka	75g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Kapustové fliačky zo sladkej kapusty	200ml 210g	Ovocné smoothie Pečené vločky bezlepkové s hrozienkami	2dcl 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 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	Pšenovú kašu jablkovú	100g	Brokolicový jemný krém s krutónmi Z Morčacia guľka 3 Zemiakový prívarok	200ml 1ks 150g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Brokolicová nátierka Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Cuketová nátierka Jablko	75g 50g	Mrkvovo-batátová polievka číra s bezlepkovými haluškami 3 Hovädzie ragú 9 Kukurličné cestoviny Paradajkový šalát	200ml 90g 100g 25g	Čokoládovo-banánový muffin 3,6,K	1ks	
Štvrtok	Ryžová kaša škoricová	100g	Zeleninový vývar s cestovinou 9 Morčací segedín Chlebová knedľa 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Avokádová nátierka Paradajka	75g 50g	
Piatok	Jahodový puding Pohánková Piškóta 3	100g 1ks	Paradajková polievka s bielou fazuľou Zeleninové rizoto Ľadový šalát so strúhanou mrkvou	200ml 185g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Šampiňónová nátierka Uhorka	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD 3

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 6.6. do 10.6.2022 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 Cícerová nátierka	75g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Kapustové fliačky zo sladkej kapusty 1	200ml 210g	Biely jogurt s ovocím 7 Pečené vložky 1 s hrozienkami	150g 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 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	Pšenovú kašu jablkovú	100g	Brokolicový jemný krém s krutónmi 1,Z Kelová guľka 3 Zemiakový prívarok 7	200ml 1ks 150g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Cuketová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Mrkvovo-batátová polievka číra s haluškami 1,3 Paradajkové ragú s tofu 6,9 Penne 1 Syr 7	200ml 90g 100g 10g	Čokoládovo-banánový muffin 1,3,6,7,K	1ks	
Štvrtok	Ovsená kaša škoricová 1	100g	Zeleninový vývar s písmenakmi 1,9 Morčací segedín 7s tempeh 6 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Avokádová nátierka 7 Paradajka	75g 50g	
Piatok	Jahodový puding Vanilkový cookie 1,3,7	100g 1ks	Paradajková polievka s bielou fazuľou Zeleninové rizoto Ľadový šalát so strúhanou mrkvou	200ml 185g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka Uhorka	75g 50g	