

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD 3



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 13.6. do 17.6.2022 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 Baklažánová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Špagety 1 s pečeným morčacím mäsom Zelený šalát	200ml 180g 25g	Detská výživa Kukuričné lupienky	100g 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	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Jarná polievka s cestovinovými hviezdikami 1 Brokolicová guľka so syrom 7 Zemiakovo-mrkvové pyré	200ml 1ks 150g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Bryndzová nátierka 7 Uhorka Červená reďkovka	75g 50g	Tekvicový krém Z Kuracie rizoto so špargľou, hráškom a mrkvou	200ml 200g	Vanilkový puding s mramorovými kockami 1,3	100g 10g	
Štvrtok	Ovsená kaša s marhuľami 1	100g	Polievka zo sladkej kapusty Morčací paprikáš 7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Fazuľovo-sardinková nátierka 4 Paradajka	75g 50g	
Piatok	Lievance 1,3,7 s čokoládovou polevou z kokosovej smotany 6,K	1ks 20g	Karfiolová polievka s cukinou a trhaným mäsom Šošovicový prívarok so zemiakom 7,Z Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cream cheese na červeno 7 Hruška	75g 50g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 13.6. do 17.6.2022 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 Baklažánová nátierka Jablko	75g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Špagety bezlepkové s pečeným morčacím mäsom Zelený šalát	200ml 180g 25g	Detská výživa Kukuričné lupienky	100g 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	Krupicová kaša ryžová s kakaom K	100g	Jarná polievka s bezlepkovou cestovinou Brokolicová guľka Zemiakovo-mrkvové pyrė	200ml 1ks 150g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Droždňová nátierka s karfiolom Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z pečenej papriky Uhorka Červená reďkovka	75g 50g	Tekvicový krém Z Kuracie rizoto so špargľou, hráškom a mrkvou	200ml 200g	Vanilkový puding s mramorovými kockami 3	100g 10g	
Štvrtok	Pšenová kaša s marhuľami	100g	Polievka zo sladkej kapusty Morčací paprikáš Halušky 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Fazuľovo-sardinková nátierka 4 Paradajka	75g 50g	
Piatok	Lievance 3 s čokoládovou polevou z kokosovej smotany 6,K	1ks 20g	Karfiolová polievka s cukinou a trhaným mäsom Šošovicový prívarok so zemiakom Z Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z hokaida Hruška	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 13.6. do 17.6.2022 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 Baklažánová nátierka Jablko	75g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Paradajkové špagety s bazalkou a cherry paradajkami 1 Zelený šalát	200ml 180g 25g	Detská výživa Kukurličné lupienky	100g 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	Krupicová kaša s kakaom 1,K	100g	Jarná polievka s cestovinovými hviezdčkami 1 Brokolicová guľka so syrom 7 Zemiakovo-mrkvové pyré	200ml 1ks 150g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Bryndzová nátierka 7 Uhorka Červená reďkovka	75g 50g	Tekvicový krém Z Rizoto so špargľou, hráškom a mrkvou	200ml 200g	Vanilkový puding s mramorovými kockami 1,3	100g 10g	
Štvrtok	Ovsená kaša s marhuľami 1	100g	Polievka zo sladkej kapusty Paprikáš s tofu a šampiňónmi 6,7 Halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Fazuľová nátierka Paradajka	75g 50g	
Piatok	Lievance 1,3,7 s čokoládovou polevou z kokosovej smotany 6,K	1ks 20g	Karfiolová polievka s cukinou Šošovicový prívarok so zemiakom 7,Z Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cream cheese na červeno 7 Hruška	75g 50g	