

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 4.7. do 8.7.2022 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 Šampiňónová nátierka 7 Zelené jablko	75g 50g	Karfiolová polievka s hráškom Fusilli 1 Tekvicová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt so sladidlom zo sušeného ovocia 7 Datlový keksík 1,3,7	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			S V I A T O K				
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Cícerová nátierka Paradajka	70g 50g	Detská vege kapustnica Kuracie mäso v jemne kokosovo-ananásovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Čokoládový puding 6 Škoricový cookie 1,3,7	100g 1ks	
Štvrtok	Ovsená kaša s kokosom 1 Marhule	100g 50g	Cviklový krém Z Hovädzí guláš 9 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10	75g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šmirkas 7 Uhorka	75g 50g	Kačací vývar so zeleninou 9 Fašírka z červenej šošovice 1,3 Cuketový prívarok 7,Z (cuketu nakockujme)	200ml 1ks 160g	Citrónový koláč 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 4.7. do 8.7.2022 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 Šampiňónová nátierka Zelené jablko	75g 50g	Karfiolová polievka s hráškom Kukurličné cestoviny Tekvicová omáčka Strúhaný tofu 6	200ml 100g 100g 10g	Jahodové smoothie Datlový keksík 3	2dcl 1ks	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			S V I A T O K				
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Cícerová nátierka Paradajka	70g 50g	Detská vege kapustnica Kuracie mäso v jemne kokosovo-ananásovej omáčke Ryža	200ml 100g 100g	Čokoládový puding 6 Škoricová piškóta 3	100g 1ks	
Štvrtok	Pšenovú kašu s kokosom Marhule	100g 50g	Cviklový krém Z Hovädzí guláš 9 Bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Pohánková nátierka 3,10	75g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Brokolicová nátierka Uhorka	75g 50g	Kačací vývar so zeleninou 9 Fašírka z červenej šošovice 3 Cuketový prívarok Z	200ml 1ks 160g	Citrónový koláč 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 4.7. do 8.7.2022 VEGETARIAN



Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šampiňónová nátierka 7 Zelené jablko	75g 50g	Karfiolová polievka s hráškom Fusilli 1 Tekvicová omáčka Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biely jogurt so sladidlom zo sušeného ovocia 7 Datľový keksík 1,3,7	100g 1ks	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			S V I A T O K				
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Cícerová nátierka Paradajka	70g 50g	Detská vege kapustnica Tofu v jemne kokosovo-ananásovej omáčke 6 Ryža	200ml 100g 100g	Čokoládový puding 6 Škoricový cookie 1,3,7	100g 1ks	
Štvrtok	Ovsená kaša s kokosom 1 Marhule	100g 50g	Cviklový krém Z Kačací vývar so zeleninou 9 Hlivový guláš 9 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka 3,10	75g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Šmirkas 7 Uhorka	75g 50g	Vývar so zeleninou 9 Fašírka z červenej šošovice 1,3 Cuketový prívarok 7,Z (cuketu nakockujme)	200ml 1ks 160g	Citrónový koláč 1,3	75g	