

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD 3



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 18.7. do 22.7.2022 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 Creamcheese s bylinkami 7 Hruška	75g 50g	Hráškový krém s krutónmi 1 Špagety 1 Paradajková omáčka s bazalkou Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Vanilkový puding z kokosového mlieka Poleva z lesného ovocia	100g 20g	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 lepký, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenová kaša s kúskami banánu	100g	Hustá zeleninová polievka s haluškami 1,3 Morčacia guľka 3 Kôprová omáčka 7 Zemiaky	200ml 1ks 90g 80g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Zelená nátierka Broskyňa	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Drožďová nátierka s karfiolom Uhorka	75g 50g	Hydinový vývar s cestovinovými hviezdikami 1 Tekvicové rizoto s kuracím mäsom Miešaný šalát	200ml 185g 25g	Jablkové pité 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová krupičná kaša s jahodami	100g	Minestrone 9 Tefacie mäso so sviečkovou omáčkou 7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Fazuľová nátierka s cibuľkou Paradajka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Maslo so strúhaným syrom 7 Jablko červené	75g 50g	Gulášová polievka Z Hrachová kaša s kúskami batátov Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Pečená buchta s marhuľovým džemom 1,3,7	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 18.7. do 22.7.2022 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 Zeleninová nátierka Hruška	75g 50g	Hráškový krém s krutónmi Špagety Paradajková omáčka s bazalkou Šalát zo žltých paradajok	200ml 100g 100g 25g	Vanilkový puding z kokosového mlieka Poleva z lesného ovocia	100g 20g	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	Pšenovú kašu s kúskami banánu	100g	Hustá zeleninová polievka s haluškami 3 Morčacia guľka 3 Tekvicová omáčka Zemiaky	200ml 1ks 90g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zelená nátierka Broskyňa	75g 50g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Droždová nátierka s karfiolom Uhorka	75g 50g	Hydinový vývar s kukuričnou cestovinou Tekvicové rizoto s kuracím mäsom Miešaný šalát	200ml 185g 25g	Jablkový koláč so škoricou 3	75g	
Štvrtok	Ryžová krupičná kaša s jahodami	100g	Minestrone 9 Tefacie mäso so sviečkovou omáčkou Bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Fazuľová nátierka s cibuľkou Paradajka	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z pečeného hokaida Jablko červené	75g 50g	Gulášová polievka Z Hrachová kaša s kúskami batátov Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Koláč s marhuľami 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD 3

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 18.7. do 22.7.2022 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 Creamcheese s bylinkami 7 Hruška	75g 50g	Hráškový krém s krutónmi 1 Špagety 1 Paradajková omáčka s bazalkou Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Vanilkový puding z kokosového mlieka Poleva z lesného ovocia	100g 20g	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	Pšenovú kašu s kúskami banánu	100g	Hustá zeleninová polievka s haluškami 1,3 Tofu guľka 3,6 Kôprová omáčka 7 Zemiaky	200ml 1ks 90g 80g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Zelená nátierka Broskyňa	75g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Droždová nátierka s karfiolom Uhorka	75g 50g	Hydinový vývar s cestovinovými hviezdikami 1 Tekvicové rizoto s fazuľkovými lúskami a šampiňónmi Miešaný šalát	200ml 185g 25g	Jablkové pité 1,3,7	75g	
Štvrtok	Ryžová krupičná kaša s jahodami	100g	Minestrone 9 Tempeh so sviečkovou omáčkou 6,7 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Fazuľová nátierka s cibuľkou Paradajka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Maslo so strúhaným syrom 7 Jablkovo červené	75g 50g	Krémová brokolicová polievka Hrachová kaša s kúskami batátov Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Pečená buchta s marhuľovým džemom 1,3,7	1ks	