

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 25.7. do 29.7.2022 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 Vajíčková nátierka 3,7 Broskyňa	75g 50g	Zeleninová polievka Penne 1 Syróvá omáčka 7	200ml 110g 100g	Jablko-banánová výživa Piškóta 3	100g 1ks	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 lepy, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša 1 s jahodovou polevou	100g 20g	Paradajková polievka s bazalkou Hovädzie na šťave s hráškom Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Jablko	70g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Hydinová pena 7 Uhorka	75g 50g	Šampiňónový krém Z Rizoto s kuracím mäsom a so zeleninou Jablkový kompót	200ml 185g 25g	Makový závin 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša s kokosovým mliekom 1	100g	Kukuricová polievka s petržlenom a kalerábom Morčacie kocky v brokolicovej omáčke Halušky s kurkumou 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Paprika	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zelerová nátierka so syrom 7,9 Paradajka	75g 50g	Pórikový krém Z s bylinkovými krutónmi 1 Cuketová placka 1,3 Mrkvovo-zemiakové pyré Z Čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Tekvicový 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 25.7. do 29.7.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu		HM
Pondelok	Tmavý chlieb z Yeme Vajíčková nátierka 3 Broskyňa	75g 50g	Zeleninová polievka Kukurličné penne Zeleninová omáčka ala lečo	200ml 110g 100g	Jablkovo-banánová výživa Piškóta 3	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	Pšenovú kašu s jahodovou polevou	100g 20g	Paradajková polievka s bazalkou Hovädzie na šťave s hráškom Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Tmavý chlieb z Yeme Brokolicová nátierka Jablko	75g	
Streda	Tmavý chlieb z Yeme Hydinová pena Uhorka	75g 50g	Šampiňónový krém Z Rizoto s kuracím mäsom so zeleninou Jablkový kompót	200ml 185g 25g	Makový koláč 3	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša ryžová s kokosovým mliekom	100g	Kukuricová polievka s petržlenom a kalerábom Morčacie kocky v brokolicovej omáčke Halušky s kurkumou 3	200ml 100g 100g	Tmavý chlieb z Yeme Cesnaková nátierka s droždím Paprika	75g 50g	
Piatok	Tmavý chlieb z Yeme Zelerová nátierka 9 Paradajka	75g 50g	Pórikový krém Z s bylinkovými krutónmi Cuketová placka 3 Mrkvovo-zemiakové pyré Z Čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Tekvicový 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 25.7. do 29.7.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Vajíčková nátierka 3,7 Broskyňa	75g 50g	Zeleninová polievka Penne 1 Syróvá omáčka 7	200ml 110g 100g	Jablkovo-banánová výživa Piškóta 3	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	Ovsená kaša 1 s jahodovou polevou	100g 20g	Paradajková polievka s bazalkou Tofu na šťave s hráškom 6 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Uhorkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Jablko	70g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Hrášková nátierka 7 Uhorka	75g 50g	Šampiňónový krém Z Rizoto s tempeh a so zeleninou Jablkový kompót	200ml 185g 25g	Makový závin 1,3,7	75g	
Štvrtok	Krupicová kaša s kokosovým mliekom 1	100g	Kukuricová polievka s petržlenom a kalerábom Guľky v brokolicovej omáčke 3 Halušky s kurkumou 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Paprika	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zelerová nátierka so syrom 7,9 Paradajka	75g 50g	Pórikový krém Z s bylinkovými krutónmi 1 Cuketová placka 1,3 Mrkvovo-zemiakové pyrė Z Čalamáda	200ml 1ks 120g 25g	Tekvicový koláč 1,3	75g	