

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 5.9. do 9.9.2022 KLASIK

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Jahodové pyré s jablkom a banánom Kukurličné lupienky	100g 10g	Hustá hrášková polievka so zemiakom Z Fussili 1 Tekvicová omáčka so semiačkami Zelený šalát	200ml 90g 90g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Karfiolová nátierka 7 Hrozno	75g 50g	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 lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Ovsená kaša s kokosom 1	100g	Kukuricová polievka s batátom Morčacia guľka 3 Zemiakový prívarok 7	200ml 1ks 150g	Špaldový kváskový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Bylinkové maslo 7 Nektarinka	70g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Šmirkas 7 Uhorka	75g 50g	Zeleninová polievka Hovädzie bolognese 9 Semolinové špagety 1 Syr	200ml 90g 100g 10g	Makovo-jablkový závin 1,3,7	75g	
Štvrtok	Pšenovú kašu so škoricou	100g	Cuketový krém Hydinový segedín 7 Knedľa z kváskového chlebička 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Sardinková nátierka 4,7 Paradajka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Mrkvová nátierka 3 Jablko	75g 50g	Cviklový krém s krutónmi 1 Zeleninové pšenoto s cicerom Uhorkový šalát	200ml 185g 25g	Lievance 1,3,7 s marhuľovou polevou	1ks 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 5.9. do 9.9.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu		HM
Pondelok	Jahodové pyré s jablkom a banánom Kukuričné lupienky	100g 10g	Hustá hrášková polievka so zemiakom Z Fussili Tekvicová omáčka so semiačkami Zelený šalát	200ml 90g 90g 25g	Tmavý chlieb z pekárne Yeme Karfiolová nátierka Hrozno	75g 50g	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	Ryžová kaša s kokosom	100g	Kukuricová polievka s batátom Morčacia guľka 3 Zemiakový prívarok	200ml 1ks 150g	Tmavý chlieb z pekárne Yeme Avokádová nátierka s paradajkami Nektarinka	75g 50g	
Streda	Tmavý chlieb z pekárne Yeme Papriková nátierka Uhorka	75g 50g	Zeleninová polievka Hovädzie bolognese 9 Bezlepkové špagety	200ml 100g 100g	Makovo-jablkový koláč 3	75g	
Štvrtok	Pšenová kaša so škoricou	100g	Cuketový krém Hydinový segedín Bezlepková knedľa 3	200ml 100g 100g	Tmavý chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka 4 Paradajka	75g 50g	
Piatok	Tmavý chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka 3 Jabko	75g 50g	Cviklový krém s krutónmi Zeleninové pšenoto s cícerom Uhorkový šalát	200ml 185g 25g	Lievance 3 s marhuľovou polevou	1ks 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 5.9. do 9.9.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Jahodové pyré s jablkom a banánom Kukuričné lupienky	100g 10g	Hustá hrášková polievka so zemiakom Z Fussili 1 Tekvicová omáčka so semiačkami Zelený šalát	200ml 90g 90g 25g	Kváskový chlieb z pekárne Križák 1 Karfiolová nátierka 7 Hrozno	75g 50g	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 s kokosom 1	100g	Kukuricová polievka s batátom Ryžová guľka 3 Zemiakový prívarok 7	200ml 1ks 150g	Špaldový kváskový rohlík z pekárne Kváskove 1,7 Bylinkové maslo 7 Nektarinka	70g 50g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Šmirkas 7 Uhorka	75g 50g	Zeleninová polievka Fazuľové bolognese 9 Semolínové špagety 1 Syr	200ml 90g 100g 10g	Makovo-jablkový závin 1,3,7	75g	
Štvrtok	Pšenová kaša so škoricou	100g	Cuketový krém Tempeh segedín 6,7 Knedľa z kváskového chlebiča 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Križák 1 Mozarelová nátierka 7 Paradajka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Mrkvová nátierka 3 Jabĺko	75g 50g	Cviklový krém s krutónmi 1 Zeleninové pšenoto s cícerom Uhorkový šalát	200ml 185g 25g	Lievance 1,3,7 s marhuľovou polevou	1ks 20g	