

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 15.5. do 19.5.2023 KLASIK – 20. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 15.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Creamcheese s bylinkami 7 Paprika	75g 50g	Mrkvový krém so zázvorom 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 16.5.	Pšenová kaša Jablkový kompót	100g 20g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Morčacia fašírka 1,3 Zemiaky s petržlenovou vňaťou Kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo so strúhaným syrom 7 Jablko zelené	75g 50g	
Streda 17.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Tvarohová nátierka s kúskami papriky 7 Hrozno	75g 50g	Šošovicová polievka s kokosovým mliekom Kuracie kúsky na šťave Ryža s kukuricou Paradajkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Jablkové pité 1,3,7	75g	
Štvrtok 18.5.	Ryžová krupica s čokoládovou polevou 6,K	100g 20g	Zemiaková polievka s rascou Z Hovädzie mäso so sviečkovou omáčkou 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Sardinková nátierka s fazuľou 4 Uhorka	75g 50g	
Piatok 19.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cviklová nátierka 7 Jablko červené	75g 50g	Gulášová polievka Z Hrachová kaša s batátmi Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Pečená buchta s marhuľovým džemom 1,3,7	1ks	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 15.5. do 19.5.2023 NO MILK NO GLUTEN – 20. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 15.5.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Bylinková nátierka Paprika	75g 50g	Mrkvový krém so zázvorom Kukuričné špagety 1 Paradajková omáčka s bazalkou	200ml 110g 100g	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 16.5.	Pšenová kaša Jablkový kompót	100g 20g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Morčacia fašírka 3 Zemiaky s petržlenovou vňaťou Kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zelerová nátierka 9 Jablko zelené	75g 50g	
Streda 17.5.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečenej papriky Hrozno	75g 50g	Šošovicová polievka s kokosovým mliekom Kuracie kúsky na šťave Ryža s kukuricou Paradajkový šalát	200ml 90g 90g 25g	Jablkový koláč 3	75g	
Štvrtok 18.5.	Ryžová krupica s čokoládovou polevou 6,K	100g 20g	Zemiaková polievka s rascou Z Hovädzie mäso so sviečkovou omáčkou Chlebová bezlepková knedľa 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka s fazuľou 4 Uhorka	75g 50g	
Piatok 19.5.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cviklová nátierka Jablko červené	75g 50g	Gulášová polievka Z Hrachová kaša s batátmi Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Pohánkový koláč s marhuľami 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 15.5. do 19.5.2023 VEGE – 20. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 15.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Creamcheese s bylinkami 7 Paprika	75g 50g	Mrkvový krém so zázvorom 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 16.5.	Pšenová kaša Jablkový kompót	100g 20g	Voňavá tekvicovo-karfiolová polievka Brokolicová fašírka 1,3 Zemiaky s petržlenovou vňaťou Kapustový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo so strúhaným syrom 7 Jablko zelené	75g 50g	
Streda 17.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Tvarohová nátierka s kúskami papriky 7 Hrozno	75g 50g	Šošovicová polievka s kokosovým mliekom Rizoto s kukuricou, špargľou a pečenou cuketou Paradajkový šalát	200ml 180g 25g	Jablkové pité 1,3,7	75g	
Štvrtok 18.5.	Ryžová krupica s čokoládovou polevou 6,K	100g 20g	Zemiaková polievka s rascou Z Tempeh so sviečkovou omáčkou 6,7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Fazuľová nátierka Uhorka	75g 50g	
Piatok 19.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cviklová nátierka 7 Jablko červené	75g 50g	Minestrone polievka Z Hrachová kaša s batátmi Vajíčko 3	200ml 185g 1/2ks	Pečená buchta s marhuľovým džemom 1,3,7	1ks	