

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 29.5. do 2.6.2023 KLASIK – 22. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 29.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z červenej šošovice Jablko	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Smotanová omáčka 7 Špagety 1 Pečené hokaido kocky	200ml 90g 100g 25g	Jahodovo-kokosová výživa Linecké srdiečko 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. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepy, mlieka, orechov.
Utorok 30.5.	Ovsená kaša s vanilkou 1	100g	Karfiolový krém Z s krutónmi 1 Hovädzia guľka so zeleninou 3 Cuketová omáčka Varené zemiaky	200ml 1ks 90g 90g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
Streda 31.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Sardinková nátierka 4,7 Ľadový šalát Mladá cibuľka	75g 20g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Z Kura s jemnou ananásovo-kokosovou omáčkou Kurkumová ryža	200ml 100g 100g	Banánový koláč 1,3,7	75g	
Štvrtok 1.6.	Krupičná kaša 1 s čučoriedkovou polevou	100g 20g	Tekvicový krém Z Morčacie mäso v šampiňónovej omáčke 9 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Syrávná nátierka 7 Paprika	75g 50g	
Piatok 2.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka Nektarinka	75g 50g	Jarná polievka Hovädzie bolognese 9 Kukurličné penne Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biskupský chlebiček 1,3,6,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 29.5. do 2.6.2023 NO MILK NO GLUTEN – 22. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 29.5.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z červenej šošovice Jablko	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Smotanová omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Kukuričné špagety 1 Pečené hokaido kocky	200ml 90g 100g 25g	Jahodovo-kokosová výživa Keksík 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 30.5.	Ovsená kaša bezlepková s vanilkou	100g	Karfiolový krém Z s bezlepkovými krutónmi Hovädzia guľka so zeleninou 3 Cuketová omáčka Varené zemiaky	200ml 1ks 90g 90g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Paradajková nátierka Uhorka	75g 50g	
Streda 31.5.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka 4 Ľadový šalát Mladá cibuľka	75g 20g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Z Kura s jemnou ananásovo-kokosovou omáčkou Kurkumová ryža	200ml 100g 100g	Banánový koláč 3	75g	
Štvrtok 1.6.	Ryžová krupica s čučoriedkovou polevou	100g 20g	Tekvicový krém Z Morčacie mäso v šampiňónovej omáčke 9 Chlebová bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Kalerábová nátierka Paprika	75g 50g	
Piatok 2.6.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka Nektarinka	75g 50g	Jarná polievka Hovädzie bolognese 9 Kukuričné penne Zelený šalát	200ml 100g 100g 25g	Bezlepkový koláč zo sušeným ovocím a kúskami horkej čokolády 3,6	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 29.5. do 2.6.2023 VEGE – 22. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 29.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z červenej šošovice Jabko	75g 50g	Paradajková polievka s bazalkou Smotanová omáčka 7 Špagety 1 Pečené hokaido kocky	200ml 90g 100g 25g	Jahodovo-kokosová výživa Linecké srdiečko 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 30.5.	Ovsená kaša s vanilkou 1	100g	Karfiolový krém Z s krutónmi 1 Mrkvová guľka 3 Cuketová omáčka Varené zemiaky	200ml 1ks 90g 90g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
Streda 31.5.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Batátová nátierka Ľadový šalát Mladá cibuľka	75g 20g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Z Tofu s jemnou ananásovo-kokosovou omáčkou 6 Kurkumová ryža	200ml 100g 100g	Banánový koláč 1,3,7	75g	
Štvrtok 1.6.	Krupičná kaša 1 s čučoriedkovou polevou	100g 20g	Tekvicový krém Z Brokolica v šampiňónovej omáčke 9 Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Syrá nátierka 7 Paprika	75g 50g	
Piatok 2.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka Nektarinka	75g 50g	Jarná polievka Fazuľové bolognese 9 Kukurličné penne Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Biskupský chlebiček 1,3,6,7	75g	