

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 5.6. do 9.6.2023 KLASIK – 23. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 5.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Brokolicová nátierka s droždím Jablko	75g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Tekvicovo-papriková omáčka Farfalle 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Čokoládovo-banánový miláčik 6,7,K Špaldová piškóta 1,3	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. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepy, mlieka, orechov.
Utorok 6.6.	Pšenová kaša s jahodovým džemom	100g 20g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Hovädzie mäso s cuketou Nové zemiaky	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo 7 Paprika	70g 50g	
Streda 7.6.	Snečnicový chlieb 1 Bryndzová nátierka s jarnou cibuľkou 7 Paradajka	75g 50g	Brokolicový krém Kuracie kúsky na šťave Bulgur so zeleninou 1 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Makovo-jablkový závin 1,3,7	75g	
Štvrtok 8.6.	Ryžová krupica so škorickou	100g	Špenátová polievka s bylinkovými krutónmi 1 Morčací paprikáš 7 Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka s hráškom a hokaidom Uhorka	75g 50g	
Piatok 9.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Lučina 7 Nektarinka	75g 50g	Rybací vývar na červeno 4,9 Zemiakový prívarok s kôprom 7 Vajíčko 3	200ml 185g 25g	Marhuľová bublanina s mrveničkou 1,3,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 5.6. do 9.6.2023 NO MILK NO GLUTEN – 23. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 5.6.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Brokolicová nátierka s droždím Jablko	75g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Tekvicovo-papriková omáčka Kukurličné cestoviny Ľanové semiačka	200ml 100g 110g	Banánové smoothie 6 Pohánková 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 6.6.	Pšénová kaša s jahodovým džemom	100g 20g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Hovädzie mäso s cuketou Nové zemiaky	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádová nátierka Paprika	70g 50g	
Streda 7.6.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tekvicová nátierka s cibuľkou Paradajka	75g 50g	Brokolicový krém Kuracie kúsky na šťave Pšeno so zeleninou Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Pohánkový makový koláč s jablkami 3	75g	
Štvrtok 8.6.	Ryžová krupica so škorickou	100g	Špenátová polievka s bylinkovými bezlepkovými krutónmi Morčací paprikáš Bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka s hráškom a hokaidom Uhorka	75g 50g	
Piatok 9.6.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Karfiolová nátierka Nektarinka	75g 50g	Rybací vývar na červeno 4,9 Zemiakový prívarok s kôprom Vajíčko 3	200ml 185g 25g	Marhuľová bublanina s mrveničkou 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 5.6. do 9.6.2023 VEGE – 23. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu			Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	
Pondelok 5.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Brokolicová nátierka s droždím Jablko	75g 50g	Polievka z bielej koreňovej zeleniny 9 Tekvicovo-papriková omáčka Farfalle 1 Syr 7	200ml 100g 100g 10g	Čokoládovo-banánový miláčik 6,7,K Špaldová piškóta 1,3	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 6.6.	Pšenovú kašu s jahodovým džemom	100g 20g	Paradajková polievka s bielou fazuľou Tofu s cuketou 6 Nové zemiaky	200ml 100g 100g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo 7 Paprika	70g 50g	
Streda 7.6.	Slečnicový chlieb 1 Bryndzová nátierka s jarnou cibuľkou 7 Paradajka	75g 50g	Brokolicový krém Šampiňónové ragú Bulgur so zeleninou 1 Ľadový šalát	200ml 90g 90g 25g	Makovo-jablkový závin 1,3,7	75g	
Štvrtok 8.6.	Ryžová krupica so škorickou	100g	Špenátová polievka s bylinkovými krutónmi 1 Tempeh paprikáš 6,7 Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka s hráškom a hokaidom Uhorka	75g 50g	
Piatok 9.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Lučina 7 Nektarinka	75g 50g	Vege polievka na červeno 4,9 Zemiakový prívarok s kôprom 7 Vajíčko 3	200ml 185g 25g	Marhuľová bublanina s mrveničkou 1,3,7	75g	