

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 19.6. do 23.6.2023 KLASIK – 25. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok 19.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Drožďová nátierka s karfiolom Jabĺko	75g 50g	Kukuríčková polievka Z Fusilli 1 Mrkvová omáčka Tekvicové semiačka	200ml 110g 100g	Čučoriedkový jogurt 7 Domáca granola 1,3,6	100g 10g	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 20.6.	Mliečna ryža so škoricou	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Morčacia fašírka 1,3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Jablkový kompót	200ml 1ks 130g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo 7 Uhorka Jarná cibuľka	70g 50g	
Streda 21.6.	Snečnicový chlieb 1 Fazuľová nátierka Nektarinka	75g 50g	Batátový krém s feniklom Hovädzí stroganov 7,10 Tarhoňa 1	200ml 100g 100g	Čokoládový brownie 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok 22.6.	Kukuríčná kaša s plevou z lesného ovocia	100g	Minestrone polievka 9 Morčacie mäso v brokolicovo-cuketovej omáčke Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Mozzarelová nátierka s bazalkou 7 Paradajka	75g 50g	
Piatok 23.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z batátu 1 Hrozno	75g 50g	Kuracia krémová polievka 9 Špenátový prívarok Nové zemiaky Tekvicová guľka 1,3,7	200ml 90g 90g 1ks	Mrkvový lievanec 1,3,7 Smotanovo-bylinkový dip 7	75g 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Prípravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 19.6. do 23.6.2023 NO MILK NO GLUTEN – 25. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok 19.6.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Drožďová nátierka s karfiolom Jablko	75g 50g	Kukurličková polievka Z Kukurličné cestoviny Mrkvová omáčka Tekvicové semiačka	200ml 110g 100g	Čučoriedkové smoothie Domáca pohánková granola 3,6	2dcl 10g	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 20.6.	Mliečna ryža so škorickou	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Morčacia fašírka 3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Jablkový kompót	200ml 1ks 130g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Brokolicová nátierka Uhorka Jarná cibuľka	70g 50g	
Streda 21.6.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Fazuľová nátierka Nektarinka	75g 50g	Batátový krém s feniklom Hovädzí stroganov 10 Ryža	200ml 100g 100g	Čokoládový brownie 3,6,K	75g	
Štvrtok 22.6.	Kukurličná kaša s polevou z lesného ovocia	100g	Minestrone polievka 9 Morčacie mäso v brokolicovo-cuketovej omáčke Bezlepková knedľa 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádová s bazalkou Paradajka	75g 50g	
Piatok 23.6.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z batátu Hrozno	75g 50g	Kuracia krémová polievka 9 Špenátový prívarok Nové zemiaky Tekvicová guľka 3	200ml 90g 90g 1ks	Mrkvový lievanec 3 Bylinkový dip	75g 20g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 19.6. do 23.6.2023 VEGE – 25. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 19.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Droždová nátierka s karfiolom Jablko	75g 50g	Kukuričková polievka Z Fusilli 1 Mrkvová omáčka Tekvicové semiačka	200ml 110g 100g	Čučoriedkový jogurt 7 Domáca granola 1,3,6	100g 10g	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 20.6.	Mliečna ryža so škoricom	100g	Polievka z červenej šošovice a mrkvy Fašírka zo sušenými paradajkami 1,3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou Jablkový kompót	200ml 1ks 130g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo 7 Uhorka Jarná cibuľka	70g 50g	
Streda 21.6.	Snečnicový chlieb 1 Fazuľová nátierka Nektarinka	75g 50g	Batátový krém s feniklom Tofu stroganov 6,7,10 Tarhoňa 1	200ml 100g 100g	Čokoládový brownie 1,3,6,7,K	75g	
Štvrtok 22.6.	Kukuričná kaša s polevou z lesného ovocia	100g	Minestrone polievka 9 Brokolicovo-cuketová omáčka Parená knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Mozzarelová nátierka s bazalkou 7 Paradajka	75g 50g	
Piatok 23.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z batátu 1 Hrozno	75g 50g	Biela krémová polievka 9 Špenátový prívarok Nové zemiaky Tekvicová guľka 1,3,7	200ml 90g 90g 1ks	Mrkvový lievanec 1,3,7 Smotanovo-bylinkový dip 7	75g 20g	