

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 26.6. do 30.6.2023 KLASIK – 26. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok 26.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Ricotta s bylinkami 7 Broskyňa	75g 50g	Karfiolová polievka Penne 1 Paradajková omáčka s cicerom	200ml 110g 100g	Malinový dezert s kokosovým mliekom Vanilkový cookie 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. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok 27.6.	Ovsená kaša s kúskami banánu 1	100g	Šošovicová polievka s paradajkami 9 Hovädzie mäsko na šťave Nové zemiaky s vňaťou Kapustový šalát	200ml 90g 90g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo so strúhaným syrom 7 Paprika	75g 50g	
Streda 28.6.	Slniečnicový chlieb 1 Tuniaková nátierka 4,7 Paradajka	75g 50g	Šampiňónový krém Z Kuracie rizoto s hráškom, mrkvou a špargľou Broskyňový kompót	200ml 90g 90g 25g	Kakaový koláč s marhuľami 1,3	75g	
Štvrtok 29.6.	Pšsenová kaša s makom a slivkovým džemom	100g 20g	Krémová polievka z koreňovej zeleniny 9 Smotanová omáčka 7 Špenátové halušky 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Cviklový hummus Uhorka	75g 50g	
Piatok 30.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Melón	75g 50g	Morčací vývar s mäsom a zeleninou Kapustové fliačky 1	200ml 210g	Bublanina s černicami a posýpkou 1,3,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 26.6. do 30.6.2023 NO MILK NO GLUTEN– 26. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 26.6.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Petržlenová nátierka s bylinkami Broskyňa	75g 50g	Karfiolová polievka Kukurličné cestoviny Paradajková omáčka s cicerom	200ml 110g 100g	Malinový dezert s kokosovým mliekom Vanilkový 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 27.6.	Ovsená kaša s kúskami banánu bezlepková	100g	Šošovicová polievka s paradajkami 9 Hovädzie mäsko na šťave Nové zemiaky s vňaťou Kapustový šalát	200ml 90g 90g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka zo strúhaným tofu 6 Paprika	75g 50g	
Streda 28.6.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Tuniaková nátierka 4 Paradajka	75g 50g	Šampiňónový krém Z Kuracie rizoto s hráškom, mrkvou a špargľou Broskyňový kompót	200ml 90g 90g 25g	Bezlepkový kakaový koláč s marhuľami 3	75g	
Štvrtok 29.6.	Pšenovú kašu s makom a slivkovým džemom	100g 20g	Krémová polievka z koreňovej zeleniny 9 Omáčka z karfiolu s kokosovou smotanou Špenátové pohánkové halušky 3	200ml 120g 80g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cviklový hummus Uhorka	75g 50g	
Piatok 30.6.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Mrkvová nátierka s vajíčkom 3 Melón	75g 50g	Morčací vývar s mäsom a zeleninou Kapustové fľačky bezlepkové	200ml 210g	Pohánková bublanina s černicami a posýpkou 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 26.6. do 30.6.2023 VEGE – 26. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 26.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Ricotta s bylinkami 7 Broskyňa	75g 50g	Karfiolová polievka Penne 1 Paradajková omáčka s cicerom	200ml 110g 100g	Malinový dezert s kokosovým mliekom Vanilkový cookie 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 27.6.	Ovsená kaša s kúskami banánu 1	100g	Šošovicová polievka s paradajkami 9 Pšenové guľky v zeleninovej omáčke 3 Nové zemiaky s vňaťou Kapustový šalát	200ml 90g 90g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo so strúhaným syrom 7 Paprika	75g 50g	
Streda 28.6.	Snečnicový chlieb 1 Baklažánová nátierka 7 Paradajka	75g 50g	Šampiňónový krém Z Rizoto s hráškom, mrkvou a špargľou Broskyňový kompót	200ml 90g 90g 25g	Kakaový koláč s marhuľami 1,3	75g	
Štvrtok 29.6.	Pšenová kaša s makom a slivkovým džemom	100g 20g	Krémová polievka z koreňovej zeleniny 9 Smotanová omáčka 7 Špenátové halušky 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Cviklový hummus Uhorka	75g 50g	
Piatok 30.6.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mrkvová nátierka s vajčkom 3 Melón	75g 50g	Zeleninový vývar s mäsom a zeleninou Kapustové fliačky 1	200ml 210g	Bublanina s černicami a posýpkou 1,3,7	75g	