

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 3.7. do 7.7.2023 KLASIK – 27. kalendárny týždeň**

| Nápoj<br>týždňa:<br>Čaj | DESIATA   | HM             | OBED  |                            | OLOVRANT   |                | ALERGÉNY   |
|-------------------------|---|----------------|---|----------------------------|--|----------------|--|
|                         | Názov pokrmu  |                | Názov pokrmu  | HM                         | Názov pokrmu   | HM             |  |
| <b>Pondelok</b><br>3.7. | Kváskový chlieb z pekárne<br>Křížák 1<br>Šmirkaz 7<br>Uhorka                | 75g<br><br>50g | Paradajková polievka<br>Špagety 1<br>Smotanová omáčka s kukuricou 7                                       | 200ml<br>110g<br>100g      | Jogurt s domácim marhuľovým<br>džemom 7<br>Jemné vločky 1              | 100g<br>10g    | 1-Obilniny, 2-Kôrovce,<br>3-Vajcia, 4-Ryby, 5-<br>Arašidy, 6-Sója, 7-<br>Mlieko, 8-Orechy, 9-<br>Zeler, 10-Horčica, 11-<br>Sezam, 12-Siričitany,<br>13-Vlčí bôb, 14-<br>Mäkkýše ,Z-zemiak , K<br>kakao<br><b>POZNÁMKA:</b> Zmena<br>jedálneho lístka je<br>vyhradená. Pri príprave<br>jedál sa nepoužívajú<br>geneticky modifikované<br>potraviny ani<br>polotovary. Mäso<br>používame z welfare<br>farmárskych chovov.<br>Pokrmu môžu<br>obsahovať stopy lepky,<br>mlieka, orechov. |
| <b>Utorok</b><br>4.7.   | Ovsená kaša 1<br>s jahodovou polevou  | 100g<br>20g    | Šošovicová polievka s mrkvou a kokosovým mliekom<br>Kuracia faširka 1,3<br>Zemiakový prívarok s batátom 7 | 200ml<br>90g<br>90g<br>25g | Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák<br>1,7<br>Maslo 7<br>Paprika       | 75g<br><br>50g |  |
| <b>Streda</b><br>5.7.   |   |                | S V I A T O K   |                            |  |                |  |
| <b>Štvrtok</b><br>6.7.  | Krupicová kaša jemná<br>kokosová 1  | 100g           | Hustá číra zeleninová polievka<br>Hovädzí guláš<br>Parená knedľa 1,3                                      | 200ml<br>120g<br>80g       | Rohlík z pekárne Křížák 1<br>Cícerová nátierka s paradajkami<br>Jablko | 75g<br>50g     |  |
| <b>Piatok</b><br>7.7.   | Kváskový chlieb z pekárne<br>Křížák 1<br>Baklažánová nátierka 7<br>Broskyňa | 75g<br><br>50g | Tekvicový krém Z<br>Bulgur rizoto s hráškom, mrkvou a cuketou 1<br>Paradajkový šalát                      | 200ml<br>185g<br>25g       | Ryžový koláč 3,7<br>Jablkový kompót                                    | 75g<br>25g     |  |

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 3.7. do 7.7.2023 NO MILK NO GLUTEN – 27. kalendárny týždeň**

| Nápoj<br>týždňa:<br>Čaj | DESIATA  | HM             | OBED  |                            | OLOVRANT  |             | ALERGÉNY   |
|-------------------------|--|----------------|---|----------------------------|---|-------------|--|
|                         | Názov pokrmu   |                | Názov pokrmu  | HM                         | Názov pokrmu  | HM          |  |
| <b>Pondelok</b><br>3.7. | Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme<br>Hokaido nátierka<br>Uhorka       | 75g<br><br>50g | Paradajková polievka<br>Kukurličné špagety<br>Smotanová omáčka z kokosového mlieka s kukuricou        | 200ml<br>110g<br>100g      | Smoothie s marhuľami<br>Jemné vločky bezlepkové                               | 100g<br>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<br><b>POZNÁMKA:</b> 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. |
| <b>Utorok</b><br>4.7.   | Ovsená kaša bezlepková s jahodovou polevou                           | 100g<br>20g    | Šošovicová polievka s mrkvou a kokosovým mliekom<br>Kuracia faširka 3<br>Zemiakový prívarok s batátom | 200ml<br>90g<br>90g<br>25g | Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme<br>Mrkvová nátierka<br>Paprika               | 75g<br>50g  |  |
| <b>Streda</b><br>5.7.   |  |                | S V I A T O K   |                            |   |             |  |
| <b>Štvrtok</b><br>6.7.  | Ryžová krupica kokosová  | 100g           | Hustá číra zeleninová polievka<br>Hovädzí guláš<br>Bezlepková knedľa 3                                | 200ml<br>120g<br>80g       | Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme<br>Cícerová nátierka s paradajkami<br>Jablko | 75g<br>50g  |  |
| <b>Piatok</b><br>7.7.   | Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme<br>Baklažánová nátierka<br>Broskyňa | 75g<br><br>50g | Tekvicový krém Z<br>Pšenoto s hráškom, mrkvou a cuketou<br>Paradajkový šalát                          | 200ml<br>185g<br>25g       | Ryžový koláč 3<br>Jablkový kompót   | 75g<br>25g  |  |

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 3.7. do 7.7.2023 VEGE – 27. kalendárny týždeň**

| Nápoj<br>týždňa:<br>Čaj | DESIATA   | HM             | OBED   |                            | OLOVRANT   |                | ALERGÉNY   |
|-------------------------|---|----------------|--|----------------------------|--|----------------|--|
|                         | Názov pokrmu  |                | Názov pokrmu   | HM                         | Názov pokrmu   | HM             |  |
| <b>Pondelok</b><br>3.7. | Kváskový chlieb z pekárne<br>Křížák 1<br>Šmirkaz 7<br>Uhorka                | 75g<br><br>50g | Paradajková polievka<br>Špagety 1<br>Smotanová omáčka s kukuricou 7  | 200ml<br>110g<br>100g      | Jogurt s domácim marhuľovým<br>džemom 7<br>Jemné vločky 1              | 100g<br>10g    | 1-Obilniny, 2-Kôrovce,<br>3-Vajcia, 4-Ryby, 5-<br>Arašidy, 6-Sója, 7-<br>Mlieko, 8-Orechy, 9-<br>Zeler, 10-Horčica, 11-<br>Sezam, 12-Siričitany,<br>13-Vlčí bôb, 14-<br>Mäkkýše ,Z-zemiak , K<br>kakao<br><b>POZNÁMKA:</b> Zmena<br>jedálneho lístka je<br>vyhradená. Pri príprave<br>jedál sa nepoužívajú<br>geneticky modifikované<br>potraviny ani<br>polotovary. Mäso<br>používame z welfare<br>farmárskych chovov.<br>Pokrmý môžu<br>obsahovať stopy lepky,<br>mlieka, orechov. |
| <b>Utorok</b><br>4.7.   | Ovsená kaša 1<br>s jahodovou polevou  | 100g<br>20g    | Šošovicová polievka s mrkvou a kokosovým mliekom<br>Cuketová faširka 1,3<br>Zemiakový prívarok s batátom 7 | 200ml<br>90g<br>90g<br>25g | Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák<br>1,7<br>Maslo 7<br>Paprika       | 75g<br><br>50g |  |
| <b>Streda</b><br>5.7.   |   |                | S V I A T O K  |                            |  |                |  |
| <b>Štvrtok</b><br>6.7.  | Krupicová kaša jemná<br>kokosová 1  | 100g           | Hustá číra zeleninová polievka<br>Vege guláš z koreňovej zeleniny<br>Parená knedľa 1,3                     | 200ml<br>120g<br>80g       | Rohlík z pekárne Křížák 1<br>Cícerová nátierka s paradajkami<br>Jablko | 75g<br>50g     |  |
| <b>Piatok</b><br>7.7.   | Kváskový chlieb z pekárne<br>Křížák 1<br>Baklažánová nátierka 7<br>Broskyňa | 75g<br><br>50g | Tekvicový krém Z<br>Bulgur rizoto s hráškom, mrkvou a cuketou 1<br>Paradajkový šalát                       | 200ml<br>185g<br>25g       | Ryžový koláč 3,7<br>Jablkový kompót                                    | 75g<br>25g     |  |