

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 24.7. do 28.7.2023 KLASIK – 30. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok 24.7.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka Jablko	75g 50g	Tekvicový krém s cuketou a žltou mrkvou Kukuričné špagety Bolognese omáčka z hovädzieho mäsa 9 Syr 7	200ml 100g 90g 10g	Malinový puding z kokosového mlieka Banán	100g 50g	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 25.7.	Pšenová kaša s kokosom	100g	Jarná polievka s pohánkovými haluškami 3 Morčacie mäso s kukuricou Šťuchané zemiaky	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
Streda 26.7.	Snečnicový chlieb 1 Baklažánová nátierka Nektarinka	75g 50g	Paradajková polievka s kokosovou smotanou Hráškové rizoto s kuracím mäsom Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Kakaový koláč s jablkami 1,3,K	75g	
Štvrtok 27.7.	Ovsená kaša 1 s lesným ovocím	100g	Lúsková polievka so zemiakom Z Hovädzie kocky v mrkvovej omáčke Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Avokádovo-brokolícová nátierka Paprika	75g 50g	
Piatok 28.7.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Paradajka	75g 50g	Hovädzí vývar 9 s ryžovými rezancami Syrvo-zeleninová omáčka ala mac and cheese 7 Kolienka 1	200ml 100g 110g	Bublanina s ríbezľami 1,3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu

Od 24.7. do 28.7.2023 NO MILK NO GLUTEN – 30. kalendárny týždeň

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 24.7.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Zeleninová nátierka Jablko	75g 50g	Tekvicový krém s cuketou a žltou mrkvou Kukurličné špagety Bolognese omáčka z hovädzieho mäsa 9	200ml 100g 100g	Malinový puding z kokosového mlieka Banán	100g 50g	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 25.7.	Pšenovú kašu s kokosom	100g	Jarná polievka s pohánkovými haluškami 3 Morčacie mäso s kukuricou Šťuchané zemiaky	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Droždová nátierka s vajčkom 3 Uhorka	70g 50g	
Streda 26.7.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Baklažánová nátierka Nektarinka	75g 50g	Paradajková polievka s kokosovou smotanou Hráškové rizoto s kuracím mäsom Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Kakaový koláč s jablkami 3,K	75g	
Štvrtok 27.7.	Ovsená kaša bezlepková s lesným ovocím	100g	Lúsková polievka so zemiakom Z Hovädzie kocky v mrkvovej omáčke Pohánkové halušky 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Avokádovo-brokolícová nátierka Paprika	75g 50g	
Piatok 28.7.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z pečeného cesnaku Paradajka	75g 50g	Hovädzí vývar 9 s ryžovými rezancami Zeleninová omáčka Kukurličné kolienka	200ml 100g 110g	Bublanina s ríbezľami 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 24.7. do 28.7.2023 VEGE – 30. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 24.7.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Zeleninová nátierka Jablko	75g 50g	Tekvicový krém s cuketou a žltou mrkvou Kukurličné špagety Bolognese omáčka so strúhaným tofu 6,9 Syr 7	200ml 100g 90g 10g	Malinový puding z kokosového mlieka Banán	100g 50g	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 25.7.	Pšenovú kašu s kokosom	100g	Jarná polievka s pohánkovými haluškami 3 Tempeh s kukuricou 6 Šťuchané zemiaky	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Maslo 7 Uhorka	70g 50g	
Streda 26.7.	Slničnicový chlieb 1 Baklažánová nátierka Nektarinka	75g 50g	Paradajková polievka s kokosovou smotanou Hráškové rizoto s parmezanom 7 Ľadový šalát	200ml 185g 25g	Kakaový koláč s jablkami 1,3,K	75g	
Štvrtok 27.7.	Ovsená kaša 1 s lesným ovocím	100g	Lúsková polievka so zemiakom Z Tofu kocky v mrkvovej omáčke 6 Špaldové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Avokádovo-brokolícová nátierka Paprika	75g 50g	
Piatok 28.7.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z pečeného cesnaku 7 Paradajka	75g 50g	Vývar zo zeleniny 9 s ryžovými rezancami Syrovo-zeleninová omáčka ala mac and cheese 7 Koliienka 1	200ml 100g 110g	Bublanina s ríbezľami 1,3	75g	