

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 17.7. do 21.7.2023 KLASIK – 29. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	Název pokrmu	HM	
Pondelok 17.7.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Cícerový krém Z Kolienka s hovädzím mäsom a sušenými paradajkami 1	200ml 200g	Tvarohová pena 7 Kakaová špaldová piškóta 1,3,7,K	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 18.7.	Ryžová krupica s čokoládovou polevou 6,K	100g 20g	Brokolicovo-špenátový krém Morčacia fašírka 1,3 Mrkvové pyrė Z Broskyňový kompót	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo 7 Paradajka	70g 50g	
Streda 19.7.	Snečnicový chlieb 1 Sardinková nátierka 4,7 Broskyňa	75g 50g	Gulášová polievka Z Tekvicové rizoto s bylinkami a cibuľkou Miešaný šalát	200ml 185g 25g	Jablkové pitė 1,3,7	75g	
Štvrtok 20.7.	Ovsená kaša 1 so sušeným ovocím	100g 10g	Hrášková polievka s karfiolom Morčací segedín 7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka s póríkom Uhorka	75g 50g	
Piatok 21.7.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Tvarohová nátierka 7 s paprikou Marhuľa	75g 50g	Silný kurací vývar s mrkvou a niťovkami 1 Šošovicový prívarok 7 Zemiaky Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Banana bread 1,3,7	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 17.7. do 21.7.2023 NO MILK NO GLUTEN – 29. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	HM	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu		Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 17.7.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Cuketová nátierka Jablko	75g 50g	Cícerový krém Z Kolienka s hovädzím mäsom a sušenými paradajkami	200ml 200g	Kokosové smoothie Kakaový keksík 3,K	2dcl 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 18.7.	Ryžová krupica s čokoládovou polevou 6,K	100g 20g	Brokolicovo-špenátový krém Morčacia fašírka 3 Mrkvové pyré Z Broskyňový kompót	200ml 1ks 120g 25g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Kalerábová nátierka Paradajka	70g 50g	
Streda 19.7.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Sardinková nátierka 4 Broskyňa	75g 50g	Gulášová polievka Z Tekvicové rizoto s bylinkami a cibuľkou Miešaný šalát	200ml 185g 25g	Jablkový pohánkový koláč 3	75g	
Štvrtok 20.7.	Ovsená kaša bezlepková so sušeným ovocím	100g 10g	Hrášková polievka s karfiolom Morčací segedín Chlebová knedľa bezlepková 3	200ml 100g 100g	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Pohánková nátierka s pórkom Uhorka	75g 50g	
Piatok 21.7.	Bezlepkový chlieb z pekárne Yeme Nátierka z papriky Marhuľa	75g 50g	Silný kurací vývar s mrkvou a ryžovými niťovkami Šošovicový prívarok Zemiaky Vajíčko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Banánový bezlepkový koláč 3	75g	

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD

Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 17.7. do 21.7.2023 VEGE – 29. kalendárny týždeň**

Nápoj týždňa: Čaj	DESIATA	OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY	
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok 17.7.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cuketová nátierka 7 Jablko	75g 50g	Cícerový krém Z Kolienka s opečeným tofu a sušenými paradajkami 1,6	200ml 200g	Tvarohová pena 7 Kakaová špaldová piškóta 1,3,7,K	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 18.7.	Ryžová krupica s čokoládovou polevou 6,K	100g 20g	Brokolicovo-špenátový krém Karfiolová fašírka s bylinkami 1,3 Mrkvové pyré Z Broskyňový kompót	200ml 1ks 120g 25g	Klobučnícky rohlík z pekárne Křížák 1,7 Maslo 7 Paradajka	70g 50g	
Streda 19.7.	Snečnicový chlieb 1 Nátierka z pečeného zeleru 7 Broskyňa	75g 50g	Paradajková polievka so zemiakom Z Tekvicové rizoto s bylinkami a cibuľkou Miešaný šalát	200ml 185g 25g	Jablkové pité 1,3,7	75g	
Štvrtok 20.7.	Ovsená kaša 1 so sušeným ovocím	100g 10g	Hrášková polievka s karfiolom Tempeh segedín 6,7 Chlebová knedľa 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Pohánková nátierka s pórnikom Uhorka	75g 50g	
Piatok 21.7.	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Tvarohová nátierka 7 s paprikou Marhuľa	75g 50g	Mrkvová polievka s niťovkami 1 Šošovicový prívarok 7 Zemiaky Vajčičko 3	200ml 100g 90g 1/2ks	Banana bread 1,3,7	75g	