

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu Od 20.6. do 24.6.2022 MONTE

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Čerstvá zelenina a ovocie	100g	Mrkvový krém s krutónmi 1 Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Farfalle 1 Miešaný šalát	200ml 90g 90g 25g	Jahodovo-kokosová výživa Škoricová pohánková piškóta 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 lepku, mlieka, orechov.
Utorok	Čerstvá zelenina a ovocie	100g	Zeleninová hustá polievka Hovädzia guľka 3 Paradajková omáčka Varené zemiaky	200ml 1ks 100g 80g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7	70g	
Streda	Čerstvá zelenina a ovocie	100g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Kuracie na smotane s kukuricou a žltou paprikou 7 Kuskus 1	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s jabĺčkom 1,3,K	75g	
Štvrtok	Čerstvá zelenina a ovocie	100g	Hrástková polievka Tefací Stroganov 7,10 Domáca knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Tuniaková nátierka 4,7	75g 50g	
Piatok	Čerstvá zelenina a ovocie	100g	Kurací vývar s niťovkami 1 Špenátový prívarok Z Vajičko 3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 1/2ks 80g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	

