

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 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Cviklová nátierka Jabko zelené	75g 50g	Mrkvový krém s krutónmi Omáčka z kokosovej smotany a karfiolu Kukurličném cestoviny 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. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepku, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenovú kašu s čučoriedkami	100g	Zeleninová hustá polievka Hovädzia guľka 3 Paradajková omáčka Varené zemiaky	200ml 1ks 100g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Mrkvová nátierka Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Brokolicová nátierka Uhorka Mladá cibuľka	75g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Kuracie na kokosovej smotane s kukuricou a žltou paprikou Ryža	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s jabĺčkom 3,K	75g	
Štvrtok	Kukurličná kaša sladená d'atlami	100g	Hrástková polievka Tefací Stroganov 10 Pohánková knedľa 3	200ml 120g 80g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Tuniaková nátierka 4 Paradajka	75g 50g	
Piatok	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z batátu Slivky	75g 50g	Kurací vývar s ryžovými niťovkami Špenátový prívarok Z Vajčičko 3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 1/2ks 80g	Makový koláč so slivkami 3	75g	

