

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 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Cviklová nátierka 7 Jabliko zelené	75g 50g	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	Pšenová kaša s čučoriedkami	100g	Zeleninová hustá polievka Tekvicová guľka 1,3,7 Paradajková omáčka Varené zemiaky	200ml 1ks 100g 80g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	
Streda	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Syrová nátierka 7 Uhorka Mladá cibuľka	75g 50g	Krém z pečeného cesnaku 9,Z Tofu na smotane s kukuricou a žltou paprikou 6,7 Kuskus 1	200ml 100g 100g	Kakaový koláč s jabĺčkom 1,3,K	75g	
Štvrtok	Kukurličná kaša sladená ďatľami	100g	Hrstková polievka Tempeh Stroganov 6,7,10 Domáca knedľa 1,3	200ml 120g 80g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Nátierka zo sušenej paradajky Paradajka	75g 50g	
Piatok	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Nátierka z batátu 1 Slivky	75g 50g	Vývar z koreňovej zeleniny s niťovkami 1 Špenátový prívarok Z Vajčičko 3 Šťuchané zemiaky s cibuľkou	200ml 100g 1/2ks 80g	Makový koláč so slivkami 1,3	75g	

