

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík www.zdravydom.menu **Od 27.6. do 1.7.2022 NO MILK NO GLUTEN**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Karfiolová nátierka s droždím Melón červený	75g 50g	Brokolicová polievka s kukuričnou ryžou Cícerový guláš 9 Kukuričné cestoviny	200ml 110g 100g	Jablkovo-mrkvová výživa Kakaová piškóta 3,6,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 <b>POZNÁMKA:</b> 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.
<b>Utorok</b>	Krupicová kaša ryžová s džemom z lesného ovocia	100g 20g	Hráškový krém s mäťou Morčacia fašírka 3 Zeleninové pyrė s batátom Z Uhorkový šalát	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Baklažánová nátierka Mikrobylinky od Microgreens	75g	
<b>Streda</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Zeleninová nátierka Uhorka	75g 50g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Z Pšenoto s hovädzím mäsom, cukinou a pečenou paprikou	200ml 200g	Čučoriedkový koláč 3	75g	
<b>Štvrtok</b>	Pohánková kaša so strúhaným jablkom a škoricou	100g 20g	Cuketový krém Z Šampiňónová omáčka s karfiolom a zelerom 9 Špenátové bezlepkové halušky 3	200ml 100g 100g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Nátierka z pečenej tresky 4 Paradajka	75g 50g	
<b>Piatok</b>	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Paradajková nátierka Broskyňa	75g 50g	Morčací vývar so zeleninou a knedličkami 3 Tekvicová guľka 3 Šťuchané zemiaky Domáca čalámada	200ml 1ks 120g 25g	Ryžový koláč 3 Marhuľová poleva	75g 20g	

