

Varíme podľa receptúr zostavených výživovým poradcom projektu ČJZD



Vypracovala: Janka Salvová, Pripravil: Šefkuchár Ivan Krajčovič a Adam Harík [www.zdravydom.menu](http://www.zdravydom.menu) **Od 27.6. do 1.7.2022 VEGE**

Nápoj týždňa: Čaj BIOMILA	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
<b>Pondelok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Mozarellová nátierka 7 Melón červený	75g  50g	Brokolicová polievka s kukuričnou ryžou Cícerový guláš 9 Kolienka 1	200ml 110g 100g	Jablko-mrkvová výživa Čokoládový cookie 1,3,6,7,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 <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 1 s džemom z lesného ovocia	100g 20g	Hráškový krém s mäťou Fašírka z cukiny 1,3 Zeleninové pyrė s batátom Z Uhorkový šalát so smotanou 7	200ml 1ks 120g 25g	Pšeničný kváskový rohlík z pekárne Kváskové 1,7 Maslo 7 Mikrobylinky od Microgreens	70g	
<b>Streda</b>	Kváskový chlieb z pekárne Kváskové 1 Zeleninová nátierka Uhorka	75g  50g	Šošovicová polievka so sušenými slivkami Z Krupoto s lúskami, cukinou, pečenou paprikou 1 a syrom 7	200ml 200g 10g	Čučoriedková bublanina 1,3,7	75g	
<b>Štvrtok</b>	Ovsená kaša so strúhaným jablkom a škoricou 1	100g 20g	Cuketový krém Z Šampiňónová omáčka s karfiolom a zelerom 9 Špenátové halušky 1,3	200ml 100g 100g	Rohlík z pekárne Křížák 1 Vajčková nátierka 4,7 Paradajka	75g 50g	
<b>Platok</b>	Kváskový chlieb z pekárne Křížák 1 Paradajková nátierka so syrom 7 Broskyňa	75g  50g	Zeleninový vývar sso zelenou a krupicovými knedličkami 1,3 Tekvicová guľka 1,3,7 Štuchané zemiaky Domáca čalámada	200ml  1ks 120g 25g	Ryžový koláč 3,7 Marhuľová poleva	75g 20g	

