



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

19.5.2025 – 23.5.2025 NoNoNo WEEK 21

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Marhuľový rastlinný jogurt s orechovou bezlepkovou granolou a škoricou 8
50g Jablko

Obed: 200ml Cesnaková číra s hráškom

225g (90g/110g/25g) Kôprová omáčka so zeleninou 9, varené zemiaky, séjové mäso 6

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo s rybacou penou a pažítkou 4, 10

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Bezlepková ovsená kaša s lieskovými orechami a kakaom 8
50g Banán

Obed: 200ml Kalerábová s cuketou, zemiakom a rascou

225g (90g/110g/25g) Mexický morčací guláš s hráškom, jasmínová ryža, bylinkový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, cviklová natierka s tekvicovými jadierkami

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, vajíčková nátierka s lahôdkovým sušeným droždím 4
50g Paradajka

Obed: 200ml Hovädzí vývar s bezlepkovou mrveničkou 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie prsia na farebno s rastlinnou smotanovou omáčkou,
zemiaková kaša, uhorkový šalát s čiernou reďkovkou

Olovrant: 75g Kukuričný bezlepkový koláč s hrozienkami a ovocím

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Krupicová bezlepková kaša s lesným ovocím a mandľami 8
50g Mix ovocia

Obed: 200ml Hustá minestrone s bezlepkovou cestovinou 9

225g (190g/10g/25g) Telacie rizoto, rastlinný syr, zelerový šalát 9

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, nátierka z pečenej papriky

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, hummus so sušenou rajčinou
50g Uhorka

Obed: 200ml Rybací vývar s ryžou 4, 9

225g (80g/110g/10g/25g) Vege bolonská omáčka 9 s pečenou zeleninou,
bezlepkové špagety, rastlinný syr, listový šalát

Olovrant: 75g Čokoladový bezlepkový koláč s marhuľami

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Barbara Mokošová, Stanislav Šulc

ALERGÉNY: 1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše, Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.