



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

27.10.2025 – 31.10.2025 No Milk WEEK 44/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Jahodovo-rebarborový rastlinný jogurt s orechami 8 a pečenými ovsenými vločkami 1
50g Jablko

Obed: 200ml Paradajková polievka s kapustou a mrveničkou 1, 3

225g (90g/110g/25g) Tekvicový guláš s cícerom, varené zemiaky, šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, rybičková nátierka s pažítkou 4, 10

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Krupicová kaša so slivkami a makom 1

50g Hruška

Obed: 200ml Karfiolová krémová s pohánkou

225g (90g/110g/25g) Chilli con carne s teľacím mäsom, ryža, šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, nátierka s červenou repou a chrenom

Streda

Raňajky-desiata:

100g Kváskový chlieb 1, vajíčková omeleta s kápiou a rastlinným syrom 3

50g Uhorka

Obed: 200ml Minestrone polievka so zemiakmi 9

200g (100g/100g) Morčací segedín, parená knedľa 1, 3

Olovrant: 100g Čokoládový koláč 1, 3, ovocie

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Kuskusový puding s čučoriedkami a orechovou posýpkou 1, 8

50g Slivka

Obed: 200ml Zeleninový vývar so zemiakmi 9

225g (90g/110g/25g) Kuracia živánka, zemiakové pyré, šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečenej cibule

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, nátierka s mrkvou a pečenými orechami 8

50g Mrkva

Obed: 200ml Hrášková s feniklom a krutónmi 1

225g (190g/10g/25g) Zeleninové rizoto s tuniakom 4, 9, rastlinný syr, šalát

Olovrant: 75g Makovo-tvarohový rastlinný závin 1, 3

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

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.