



# STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

30.6.2025 – 4.7.2025 No Milk WEEK 27/2025

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Smotanový rastlinný jogurt s višňami, čokoládou a orechovou granolou 1, 8  
50g Jablko

**Obed:** 200ml Cícerová krémová polievka s karfiolom

225g (90g/110g/25g) Kôprová omáčka, varené zemiaky, vajíčko 3

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

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s makom a slivkami 1

50g Červený melón

**Obed:** 200ml Zemiaková na kyslo s bylinkami

225g (200g/25g) Bratislavské rizoto s mletým teľacím mäsom 1, mrkvový šalát s jablkom

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1, tzatziki s avokádom

## Streda

### Raňajky-desiata:

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

50g Uhorka

**Obed:** 200ml Kalerábová krémová s perličkami 1, 3

225g (90g/110g/25g) Morčací stroganov 10 s basmati ryžou, kapustový šalát

**Olovrant:** 75g Rebarborový koláč s egrešom 1, 3

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s lesným ovocím

50g Banán

**Obed:** 200ml Minestrone polievka s pohánkou 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie prsia s lečom, varené zemiaky, listový šalát

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečeného batátu

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Vianočka 1, 3 s jahodovou penou

50g Hruška

**Obed:** 200ml Kurací vývar so zeleninou a niťovkami 1, 9

225g (100g/90g/10g/25g) Penne 1 s rajčinovou omáčkou a bazalkou, rastlinný syr, uhorkový šalát

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1, zelerová nátierka s orechami a jablkom 8, 9

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.