



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: **Ovocný čaj**

3.11.2025 – 7.11.2025 No Milk WEEK 45/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Čučoriedkový rastlinný tvaroháčik s orieškovým piškótom 1, 3, 8

50g Jablko

Obed: 200ml Hustá hŕstková polievka so zemiakmi 9

200g (90g/110g) Vege perkelt so zeleninou, tarhoňa 1

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, rastlinná syrová nátierka s bylinkami, zelenina

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša 1 s kokosovým mliekom, ananásom a lieskovými orechami 8

50g Banán

Obed: 200ml Zeleninová polievka s rezancami 1, 3, 9

225g (200g/25g) Koložvárske rizoto s telacím mäsom, miešaný šalát s kukuricou

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, talianska nátierka

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, vajčková nátierka 3, 10

50g Paradajka

Obed: 200ml Šošovicová na kyslo

225g (90g/110g/25g) Dusené morčacie mäso na zelenine, kuskus 1 s bylinkami, coleslaw

Olovrant: 75g Makovo-višňový koláč 1, 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s marhuľami a mandľami 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Špenátová polievka, krutóny 1

200g (90g/110g) Kuracie guľičky 3 v paradajkovej omáčke, varené zemiaky

Olovrant: 100g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečenej zeleniny, zelenina

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, tuniaková nátierka 4, 10

50g Mix zeleniny

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

210g (185g/25g) Granadír s červenou šošovicou 1, cviklový šalát s mrkvou

Olovrant: 75g Pizza so šunkou, rastlinným syrom a kukuricou 1, 3

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.