



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

12.5.2025 – 16.5.2025 No Milk WEEK 20

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Orechový rastlinný tvaroháčik s čokoládou a ovsenými vločkami 1, 8

50g Jablko

Obed: 200ml Zeleninový vývar s ryžou 9

200g (100g/100g) Vege segedín s cícerom a mrkvou, parená knedľa 1, 3

Olovrant: 75g Rustikálna žemľa 1, šunková pena s pažitkou 10, zelenina

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Pšenová kaša s malinami a mandľami 8

50g Kiwi

Obed: 200ml Zemiaková s kôprom na kyslo

225g (90g/110g/25g) Zeleninové ragú s teľacím mäsom, pečené zemiaky, miešaný šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, mrkvová nátierka s jarnou cibuľkou

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, horčicové rastlinné maslo 10, strúhaný rastlinný syr

50g Uhorka

Obed: 200ml Brokolicový krém s krutónmi 1

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené na hrášku, basmati ryža, kapustový šalát s kukuricou

Olovrant: 75g Makový koláč s višňami 1, 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Kuskusový puding s jablkom, orechami a škoricou 1, 8

50g Banán

Obed: 200ml Tekvicová polievka s pečenou mrkvou a pohánkou

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky v paradajkovej omáčke so zeleninou, varené zemiaky, listový šalát s brusnicami

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, zelerová nátierka s cibuľkou 9

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, vajíčková nátierka s kôprom 3, 10

50g Hruška

Obed: 200ml Mrkvová s červenou šošovicou

210g (110g/90g/25g) Farfalle 1 s rastlinnou syrovou omáčkou a kukuricou, zeleninový šalát

Olovrant: Slaný kysnutý koláč s tuniakom a rastlinným syrom 1, 3, 4

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.