



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

28.4.2025 – 2.5.2025 Klasik WEEK 18

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Tvaroháčik s ovocím 7 a kukuričnými lupienkami

50g Jablko

Obed: 200ml Kelová polievka so zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Chrenová omáčka s pečenou zeleninou 7, varené zemiaky, vajíčko 3

Olovrant: 75g Grahamová žemľa 1, kalerábová nátierka 7

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s makom a slivkami 1, 7

50g Banán

Obed: 200ml Slepací vývar s písmenkami 1, 9

225g (90g/110g/25g) Kurací perkelt 7 s haluškami 1, 3, kapustový šalát s mrkvou

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, tuniaková nátierka 4, 7, 10

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, syr 7, bylinkové maslo 7

50g Červená paprika

Obed: 200ml Lusková na kyslo so zemiakmi 7

225g (90g/110g/25g) Morčací mexický guláš s hráškom, ryža, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Čokoládový koláč s kokosom 1, 3, 7

Štvrtok

Sviatok

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Grahamové pečivo 1, smotanová nátierka s bazalkovým pestom 7

50g Paradajka

Obed: 200ml Minestrone polievka s pohánkou 9

210g (185g/25g) Granadír s červenou šošovicou 1, kyslá uhorka

Olovrant: 75g Bublanina s lesným ovocím 1, 3

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Igor Švec, Zdroje: Tinkine recepty, 2017
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.