



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

22.9.2025 – 26.9.2025 Vege WEEK 39/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Ovocný tvaroháčik s piškótom a mandľami 1, 3, 7, 8

50g Jablko

Obed: 200ml Milánska polievka s pohánkou 7

225g (90g/110g/25g) Šošovicové ragú so zeleninou, pučené zemiaky, vajíčko 3

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, strukovinová nátierka s pažítkou 7, 10

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s jahodami a rebarborou so škorickou a chia semiačkami 1, 7

50g Hrozno

Obed: 200ml Fazuľová polievka s koreňovou zeleninou 9

225g (190g/10g/25g) Bratislavské rizoto s nemasom 1, 6, syr 7,

listový šalát s pomarančom

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, cesnaková nátierka s petržlenovou vňaťou 7

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, horčicové maslo 7, 10, syr 7

50g Paradajka

Obed: 200ml Hustá Minestrone polievka s cestovinou 1, 9

225g (90g/110g/25g) Tofu guláš 6, zemiakové pyré 7, kapustový šalát s mrkvou

Olovrant: 75g Obrátený jablkový koláč 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Krupicová kaša s banánom, kúskami čokolády a pečenými lieskovcami 1, 7, 8

50g Slivka

Obed: 200ml Brokolicový krém s kokosovým mliekom a krutónmi 1

225g (90g/110g/25g) Tempeh na ázijský spôsob 6, ryža, miešaný šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, talianska nátierka 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, tvarohová nátierka s kápiou 7

50g Paprika

Obed: 200ml Zeleninový vývar s ryžou a zeleninou 9

210g (185g/25g) Zapekané cestoviny so zeleninou, syrom a tuniakom 1, 3, 4, 7, listový šalát

Olovrant: 75g Makovo-višňový koláč 1, 3, 7

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

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.