



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

1.9.2025 – 5.9.2025 Vege WEEK 36/2025

Pondelok:

Raňajky-desiata:

120g Ovocný tvaroháčik 7 s orechami 8 a kukuričnými lupienkami

50g Jablko

Obed: 200ml Cuketovo-patizónový krém 7, krutóny 1

225g (90g/110g/25g) Špenát 7, varené zemiaky s petržlenovou vňaťou, vajíčko 3

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, mrkvová nátierka so slnečnicovými semiačkami 7

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Pšenová kaša so slivkami a mandľami 7, 8

50g Broskyňa

Obed: 200ml Mrkvový krém s kokosovým mliekom a slnečnicovými semiačkami

225g (90g/110g/25g) Chilli con carne s nemasom 1, 6, basmati ryža, šalát

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

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, vajíčková nátierka 3, 7, 10

50g Uhorka

Obed: 200ml Zeleninová polievka s ryžou 9

225g (90g/110g/25g) Tofu perkelt 6, 7, kolienka 1, šalát

Olovrant: 75g Perník s džemom a kokosom 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Krupicový puding s višňami a škoricou 1, 7

50g Nektarinka

Obed: 200ml Fazuľová polievka so zeleninou a zemiakmi 9

225g (90g/110g/25g) Tempeh 6 s pečenou zeleninou, šťuchané zemiaky s petržlenovou vňaťou, šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1 s avokádovou nátierkou s lučinou 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, nátierka z červenej šošovice so sušenými rajčinami 7

50g Paprika

Obed: 200ml Rybacia krémová polievka so zeleninou 7, 9

210g (185g/25g) Halušky so syrovou omáčkou a kápiou 1, 3, 7,

listový šalát s granátovým jablkom

Olovrant: 75g Mrkvový koláč 1, 3

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

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.