



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

28.7.2025 – 1.8.2025 No Gluten WEEK 31/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Jogurtovo-smotanový dezert s orechovou bezlepkovou granolou 7, 8

50g Jablko

Obed: 200ml Kalerábová polievka s batátom a bylinkami

225g (90g/110g/25g) Karfiolové kari s cícerom, ryža, uhorkový šalát s cesnakom

Olovrant: 75g Bezlepková žemľa, hydínová nátierka s kyslou uhorkou 7, 10

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša s banánom a orechami 7, 8

50g Hrozno

Obed: 200ml Petržlenový krém s bezlepkovými krutónmi 7

225g (90g/110g/25g) Morčací guláš, varené zemiaky, paprikový šalát s bielou kapustou

Olovrant: Bezlepkový chlieb, vajíčková nátierka 3, 7, 10

Streda

Raňajky-desiata:

85g Bezlepkový chlieb, bylinkové maslo 7, strúhaný syr 7

50g Uhorka

Obed: 200ml Zeleninová polievka z pečenej zeleniny s pohánkou

225g (90g/110g/25g) Zeleninové soté s teľacím mäsom, bezlepková cestovina, mrkvový šalát s marhuľou

Olovrant: 75g Kakaový bezlepkový perník so šípkovým džemom a kokosom 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Mliečna ryža s lesným ovocím a vlašskými orechami 7, 8

50g Broskyňa

Obed: 200ml Zeleninový vývar s bezlepkovými niťovkami 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie dusené na mrkve, pučené zemiaky s opečenou cibuľkou, miešaný šalát s brusnicami

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, papriková nátierka s pečeným cesnakom 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepková vianočka 3 s marhuľovou penou 7

50g Mix ovocia

Obed: 200ml Šošovicová polievka so zeleninou a zemiakmi 9

210g Bryndzové bezlepkové halušky s opečenou cibuľkou 3, 7

Olovrant: 100g Bezlepkový chlieb, tuniaková nátierka 4, 7, 10, zelenina

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. **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.