

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

30.9.2024 – 4.10.2024 Vege WEEK 40/2024

## Pondelok:

### Raňajky-desiata:

120g Vanilkový jogurt 7 s ovocím a piškótom 1, 3  
50g Jablko

**Obed:** 200ml Zemiaková polievka na kyslo s kôprom 7

225g (190g/10g/25g) Fazuľový pilaf so zeleninou, syr 7, uhorkový šalát

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1, cesnaková nátierka s čerstvými bylinkami 7

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Pšenová kaša s kokosovým mliekom, broskyňami a mandľami 8  
50g Banán

**Obed:** 200ml Polievka z pečenej zeleniny so slnečnicou a bazalkou 9

225g (90g/110g/25g) Tofu s hráškom 6, basmati ryža, mrkvový šalát

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1 s hummusom z pečených sušených paradajok 7, 11

## Streda

### Raňajky-desiata:

100g Kváskový chlieb 1, syrová omeleta 3, 7  
50g Paprika

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

225g (90g/110g/25g) Pečený seitan s brokolicou a karfiolom 1, 6, pučené zemiaky, miešaný šalát

**Olovrant:** 75g Citrónový koláč 1, 3, 7

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Čokoládový kuskus puding s ovocím a orechovým maslom 1, 7, 8  
50g Hruška

**Obed:** 200ml Zeleninový boršč 9

225g (90g/110g/25g) Nemaso guláš s kolienkami 1, šalát z červenej kapusty

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1, syrová nátierka s petržlenovou vňaťou 7

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Vianočka 1, 3, 7 s jahodovou penou 7  
50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Zeleninový vývar s ryžou a zeleninou 9

225g (80g/110g/10g/25g) Zeleninové ragú so špagetami 1, syr 7, listový šalát

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1, rybacia nátierka s kápiou 4, 7

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulc, 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.