STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj 19.5.2025 – 23.5.2025 Vege WEEK 21

Pondelok
Raňajky-desiata:
120g Marhuľový jogurt s orechovou granolou a škoricou 1, 7, 8
50g Jablko
Obed: 200ml Cesnaková číra s hráškom
225g (90g/110g/25g) Kôprová omáčka 7 so zeleninou 9, varené zemiaky, vajíčko 3
Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1 s rybacou penou a pažítkou 4, 7, 10

Utorok
Raňajky-desiata:
120g Ovsená kaša s lieskovými orechami a kakaom 1, 7, 8
50g Banán
Obed: 200ml Kalerábová s cuketou, zemiakom a rascou
225g (90g/110g/25g) Mexický fazuľový guláš s hráškom, jasmínová ryža, bylinkový šalát
Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, cviklová natierka s tekvicovými jadierkami 7

Streda
Raňajky-desiata:
75g Kváskový chlieb 1, vajíčková nátierka s lahôdkovým sušeným droždím 4, 7
50g Paradajka
Obed: 200ml Zeleninový vývar s mrveničkou 1, 3, 9
225g (90g/110g/25g) Goody foody na farebno so smotanovou omáčkou 1, 6, 7, zemiaková kaša 7, uhorkový šalát s čiernou reďkovkou
Olovrant: 75g Kukuričný koláč s hrozienkami a ovocím 1, 3, 7

Štvrtok
Raňajky-desiata:
120g Krupicová kaša s lesným ovocím a mandľami 1, 7, 8
50g Mix ovocia
Obed: 200ml Hustá minestrone s cestovinou 1, 9
225g (190g/10g/25g) Nemaso rizoto s ryžou a bulgurom 1, syr 7, zelerový šalát 9
Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečenej papriky 7

Piatok
Raňajky-desiata:
75g Kváskový chlieb 1, hummus so sušenou rajčinou 7
50g Uhorka
Obed: 200ml Rybací vývar s písmenkami 1, 4, 9
225g (80g/110g/10g/25g) Vege bolonská omáčka 9 s pečenou zeleninou, špagety 1, syr 7, listový šalát
Olovrant: 75g Čokoladovo-tvarohový koláč s marhuľami 1, 3, 7

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

zdravé bruško s. r. o.
Sedlárska 6,
811 01 Bratislava

mail: kohut@zdravebrusko.sk
tel: +421 902 222 226