

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

21.10.2024 – 25.10.2024 No Milk WEEK 43/2024

## Raňajky-desiata:

120g Kakaový rastlinný tvaroháčik s kokosom a piškótom 1, 3

50g Hruška

**Obed:** 200ml Milánska polievka s kôprom a pohánkou

225g (90g/110g/25g) Luskový prívarok s feniklom, pučené zemiaky, varené vajíčko 3

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1, hydínová nátierka s pažítkou

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s čokoládou, banánom a arašidmi 1, 5

50g Slivky

**Obed:** 200ml Cesnakový krém s rozmarínom a perličkami 1

200g (90g/110g) Morčací perkelt s pečeným zelerom 9 a kolienkami 1

**Olovrant:** 100g Grahamové pečivo 1, nátierka z bielej fazule a sušených paradajok, zelenina

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1 s vajčkovou nátierkou 3, 10

50g Paprika

**Obed:** 200ml Hístkova polievka s krúpami 1, 9

225g (90g/110g/25g) Teľacie na mrkve, jazmínová ryža, listový šalát s hroznom

**Olovrant:** 75g Tekvicový perník 1, 3

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s čučoriedkami a rastlinným tvarohom

50g Jablko

**Obed:** 200ml Brokolicový krém so zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Kuracie soté s ananásom, bylinkový kuskus 1, miešaný šalát

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1 so strukovinovou nátierkou s kôprom

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, rybičková nátierka 4, 10

50g Uhorka

**Obed:** 200ml Zeleninová polievka s mrvenicou 1, 3, 9

225g (110g/90g/25g) Špagety 1, rajčinová omáčka, šalát

**Olovrant:** 75g Posúch s cibuľkou 1, 3

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