



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

28.7.2025 – 1.8.2025 No Milk WEEK 31/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Rastlinný jogurtovo-smotanový dezert s orechovou granolou 1, 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 Rustikálna žemľa 1, hydínová nátierka s kyslou uhorkou 10

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s banánom a orechami 1, 8

50g Hrozno

Obed: 200ml Petržlenový krém s krutónmi 1

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

Olovrant: Kváskový chlieb 1, vajíčková nátierka 3, 10

Streda

Raňajky-desiata:

85g Kváskový chlieb 1, bylinkové rastlinné maslo, strúhaný rastlinný syr

50g Uhorka

Obed: 200ml Zeleninová polievka z pečenej zeleniny s pohánkou

225g (90g/110g/25g) Zeleninové soté s teľacím mäsom, tarhoňa 1,

mrkvový šalát s marhuľou

Olovrant: 75g Kakaový perník so šípkovým džemom a kokosom 1, 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Rastlinná mliečna ryža s lesným ovocím a vlašskými orechami 8

50g Broskyňa

Obed: 200ml Zeleninový vývar s niťovkami 1, 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie dusené na mrkve, pučené zemiaky s opečenou cibuľkou 1,

miešaný šalát s brusnicami

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, papriková nátierka s pečeným cesnakom

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Vianočka 1, 3 s marhuľovou penou

50g Mix ovocia

Obed: 200ml Šošovicová polievka so zeleninou a zemiakmi 9

210g Rastlinné bryndzové halušky s opečenou cibuľkou 1, 3

Olovrant: 100g Kváskový chlieb 1, tuniaková nátierka 4, 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.