STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Ovocný čaj **9.6.2025 – 13.6.2025 No Milk WEEK 24/2025**

Pondelok
Raňajky-desiata:
120g Orechový rastlinný tvaroháčik 8 s čokoládou a piškótom 1, 3
50g Jablko
Obed: 200ml Hrášková s pečeným karfiolom
225g (100g/25g/100g) Sviečková na smotane s grilovanou zeleninou, parená knedľa 1, 3
Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, hydinová nátierka s pažítkou 10

Utorok
Raňajky-desiata:
120g Pšenová kaša so škoricou, slivkami a pečenými mandľami 8
50g Banán
Obed: 200ml Brokolicová krémová polievka s krutónmi 1
225g (90g/110g/25g) Zeleninové ragú s teľacím mäsom, varené zemiaky, uhorkový šalát
Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, cesnaková nátierka

Streda
Raňajky-desiata:
75g (50g/15g/10g) Kváskový chlieb 1, horčicové rastlinné maslo 10, strúhaný rastlinný syr
50g Uhorka
Obed: 200ml Zeleninová polievka s písmenkami 1, 9
225g (90g/110g/25g) Morčacie kúsky na kari s kukuricou, guľatozrnná ryža, miešaný šalát
Olovrant: 75g Jablkový koláč 1, 3

Štvrtok
Raňajky-desiata:
120g Kuskusový puding s ovocím a vlašskými orechmi 1, 8
50g Hruška
Obed: 200ml Špenátová polievka s perličkami 1, 3
225g (90g/110g/25g) Kuracia živánska so zeleninou, pučené zemiaky s petržlenovou vňaťkou, šalát z čínskej kapusty s kukuricou
Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, mrkvová nátierka

Piatok
Raňajky-desiata:
75g (50g/25g) Kváskový chlieb 1, nátierka so zelerom 9
50g Jablko
Obed: 200ml Mrkvová s červenou šošovicou
210g (110g/90g/10g) Špagety 1 s tuniakovou omáčkou a zeleninou 4, rastlinný syr
Olovrant: 75g Špenátový koláč s rastlinným syrom 1, 3

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