



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

30.6.2025 – 4.7.2025 Vege WEEK 27/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Smotanový jogurt s višňami, čokoládou a orechovou granolou 1, 7, 8
50g Jablko

Obed: 200ml Cícerová krémová polievka s karfiolom

225g (90g/110g/25g) Kôprová omáčka 7, varené zemiaky, vajíčko 3

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, rybičková nátierka 4, 7, 10

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s makom a slivkami 1, 7
50g Červený melón

Obed: 200ml Zemiaková na kyslo s bylinkami 7

225g (200g/25g) Bratislavské rizoto s nemasom 1, 6, mrkvový šalát s jablkom

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, tzatziki s avokádom 7

Streda

Raňajky-desiata:

100g Kváskový chlieb 1, omeleta so syrom a paprikou 3, 7
50g Uhorka

Obed: 200ml Kalerábová krémová s perličkami 1, 3

225g (90g/110g/25g) Tofu stroganov 6, 7, 10 s basmati ryžou, kapustový šalát

Olovrant: 75g Rebarborový koláč s egrešom 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s tvarohom a lesným ovocím 7
50g Banán

Obed: 200ml Minestrone polievka s pohánkou 9

225g (90g/110g/25g) Pečený tempeh s lečom 6, varené zemiaky, listový šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečeného batátu 7

Piatok

Raňajky-desiata:

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

Obed: 200ml Zeleninový vývar so zeleninou a niťovkami 1, 9

225g (100g/90g/10g/25g) Penne 1 s rajčinovou omáčkou a bazalkou, syr 7, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, zelerová nátierka s orechami a jablkom 7, 8, 9

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.