



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

2.12.2024 – 6.12.2024 Klasik WEEK 49/2024

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Marhuľový miláčik s opečenými mandľami a kukuričnými lupienkami 7, 8

50g Jablko

Obed: 200ml Cesnaková číra polievka s perličkami 1, 3

225g (90g/110g/25g) Hrachová kaša s pečenou zeleninou 9, varené zemiaky, vajíčko 3

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, hydínová pena s kyslou uhorkou 7

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s jablkami, škoricou a vlašskými orechami 1, 7, 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Paštrnáková krémová s medom a pohánkou

225g (90g/110g/25g) Teľací stroganov 7, 10, ryža, kapustový šalát s mrkvou

Olovrant: 75g Rustikálna žemľa 1, cottage s červenou repou a chrenom 7

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, bylinkové maslo 7, syr 7

50g Paprika

Obed: 200ml Hrášková polievka s cuketou, kurkumou a ligurčekom

225g (90g/110g/25g) Morčacia živánska so zeleninou, varené zemiaky, šalát z čínskej kapusty

Olovrant: 75g Citrónový koláč 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s čučoriedkami a prepusteným maslom 7

50g Banán

Obed: 200ml Hustý zeleninový vývar s krupicovými haluškami a petržlenovou vňaťou 1, 3, 9

200g (90g/110g) Kuracie kúsky s estragónovou omáčkou 7, parená knedľa 1, 3

Olovrant: 100g Grahamové pečivo 1, tvarohová nátierka s pažitkou 7, zelenina

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, vajíčková nátierka s bylinkami a cibuľkou 3, 7, 10

50g Hruška

Obed: 200ml Hustá karfiolová polievka s pečenou mrkvou a slnečnicou

210g (110g/90g/10g) Špagety 1 s tuniakom a zeleninou 4, syr 7

Olovrant: 100g Cookies 1, 3, 7, ovocie

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulec, Vladimír Kohút,

ALERGÉNY: 1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zeler, 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.