

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

2.9.2024 – 6.9.2024 Klasik WEEK 36/2024

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Čučoriedkový jogurt 7 s kukuričnými lupienkami

50g Jablko

**Obed:** 200ml Minestrone s pohánkou 9

225g (90g/110g/25g) Špenátový prívarok 7, varené zemiaky, vajíčko 3

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1, cesnaková nátierka so syrom 7

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s jahodami a mandľovým maslom 1, 7, 8

50g Banán

**Obed:** 200ml Karfiolový krém so zemiakmi a petržlenovou vňaťou

200g (90g/110g) Morčací perkelt 7, kolienka 1

**Olovrant:** 100g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečenej papriky 7, zelenina

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, vajíčková nátierka 3, 7, 10

50g Uhorka

**Obed:** 200ml Paradajková polievka s haluškami 1, 3

225g (90g/110g/25g) Teľacie soté na hrášku, mrkvovo-zemiakové pyré 7, miešaný šalát

**Olovrant:** 75g Marhuľová bublanina 1, 3

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s banánom, čokoládou a kokosovým mliekom

50g Broskyňa

**Obed:** 200ml Zeleninový vývar s cestovinou 1, 3, 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky s kukuricou, bylinková ryža, mrkvovo-jablkový šalát

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1, cuketová nátierka so zelenou paprikou 7

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, nátierka zo sušených paradajok s bazalkou 7

50g Paprika

**Obed:** 200ml Hrachová polievka s krutónmi 1, 7

225g (110g/90g/25g) Špagety 1 so syrovou omáčkou a brokolicou 7, listový šalát

**Olovrant:** 75g Makovka 1, 3, 7 s marhuľovou penou 7

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