

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

14.10.2024 – 18.10.2024 NoMilk WEEK 42/2024

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Rastlinný čokoládový jogurt s pečenými mandľami 8 a ovsenými vločkami 1

50g Jablko

**Obed:** 200ml Karfiolová krémová s cícerom a petržlenovou vňaťou

225g (200g/25g) Tekvicové rizoto s pečenými šampiónmi, uhorkový šalát s granátovým jablkom

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1, nátierka s mrkvou a slnečnicou

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s lieskovými orechami a kakaom 8

50g Hruška

**Obed:** 200ml Kukuricová s cuketou a ryžou

200g (90g/110g) Teľací moravský vrabec s kyslou kapustou, varené zemiaky

**Olovrant:** 100g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečeného zeleru a jablka 9, paprika

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Toust vo vajíčku s rastlinným syrom a pažitkou 1, 3

50g Uhorka

**Obed:** 200ml Brokolicový krém s hráškom a krutónmi 1

225g (90g/110g/25g) Morčací guláš so zeleninou a špenátovými haluškami 1, 3, miešaný šalát

**Olovrant:** 75g Jablkový koláč so škoricou 1, 3

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding so slivkami, badiánom a javorovým sirupom

50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Mrkvová s kokosovým mliekom, limetou a bulgurom 1

225g (90g/110g/25g) Kuracie soté so zeleninou, zemiaky, kapustový šalát s red'kovkou

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1, rastlinná syrová nátierka s bazalkou a rajčinami

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, nátierka z pečenej ryby 4,10

50g Mrkva

**Obed:** 200ml Teľací vývar s mrveničkou a ligurčekom 1, 3, 9

225g (110g/90g/25g) Farfalle 1 s rastlinnou syrovo-hráškovou omáčkou, listový šalát

**Olovrant:** 75g Mrkvový koláč 1, 3

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.