

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

17.2.2025 – 21.2.2025 Vege WEEK 8/2025

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Tvaroháčik 7 s malinami a orechovou granolou 1, 8

50g Hruška

**Obed:** 200ml Špenátový krém s rascou a zemiakmi a ryžovým mliekom

200g (100g/100g) Vegetariánsky segedín 7 s parenou knedľou 1, 3

**Olovrant:** 100g Kváskový chlieb 1, papriková pena s pažítkou 7, zelenina

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s makom a slivkami 1, 7

50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Tekvicová polievka s tekvicovými semiačkami a olejom 7

225g (200g/25g) Rizoto s nemasom 1, 6, listový šalát s paradajkou a granátovým jablkom

**Olovrant:** 75g Rustikálna žemľa 1, syrová nátierka 7

## Streda

### Raňajky-desiata:

100g Kváskový chlieb 1, omeleta so syrom 3, 7

50g Paprika

**Obed:** 200ml Milánska polievka s pohánkou 7

225g (90g/110g/25g) Tofu s brokolicou 6, zemiaková kaša, kapustový šalát

**Olovrant:** 75g Obrátený jablkový koláč s tvarohom 1, 3, 7

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s lesným ovocím a mandľami 7, 8

50g Banán

**Obed:** 200ml Kelová polievka so zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Tempeh s kukuricou v syrovej omáčke 6, 7, ryža, miešaný šalát s brusnicami

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1, avokádová nátierka so sušenými paradajkami 7

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, rybacia nátierka s citrónovou šľavou 4, 7, 10

50g Ovocie

**Obed:** 200ml Zeleninový vývar s rezancami a ligurčekom 1, 3, 9

225g (90g/110g/25g) Mexická fazuľa v paradajkovej omáčke, pečené zemiaky, vajíčko 3

**Olovrant:** 75g Čokoládový koláč s kokosom 1, 3, 7

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulc, Zdroje: Tinkine recepty, 2017

**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.