

Nápoj týždňa: **Ovocný čaj**

3.8.2026 – 7.8.2026 **Klasik WEEK 32/2026**

PONDELOK

Raňajky-desiata:

Čerstvé ovocie a zelenina

Obed: 200ml Mrkvový krém s batátom a quinoou

225g (90g/110g/25g) Vegetariánsky paprikáš, pučené zemiaky, kyslá uhorka

Olovrant: 75g (50g/25g) Grahamové pečivo **1**, hydinová nátierka **7, 10**

UTOROK

Raňajky-desiata:

Čerstvé ovocie a zelenina

Obed: 200ml Karfiolová krémová polievka s cuketou a krutónmi **1, 7**

210g (185g/25g) Rizoto s hovädzím mäsom a zeleninou, cviklový šalát

Olovrant: 75g (50g/25g) Kváskový chlieb **1**, syrová nátierka s pečeným cesnakom **7**

STREDA

Raňajky-desiata:

Čerstvé ovocie a zelenina

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

225g (90g/110g/25g) Kuracie prsia v krémovej omáčke s hráškom **7**, slovenská ryža **1**, listový šalát

Olovrant: 75g Ríbezľová bublanina **1, 3, 7**

ŠTVRTOK

Raňajky-desiata:

Čerstvé ovocie a zelenina

Obed: 200ml Kulajda s vajíčkom, hubami a kôprom **3, 7**

225g (90g/110g/25g) Morčacie na šľave s mrkvou, varené zemiaky, čalamáda

Olovrant: 75g (50g/25g) Pšeničné pečivo **1**, paprikový humus **7, 11**

PIATOK

Raňajky-desiata:

Čerstvé ovocie a zelenina

Obed: 200ml Hovädzí vývar s ryžovou cestovinou

210g (185g/25g) Cestoviny v krémovej omáčke s domácim bazalkovým pestom, sušenými paradajkami a cuketou **1, 7**, paradajkový šalát

Olovrant: 75g (50g/15g/10g) Kváskový chlieb **1**, bylinkové maslo **7**, syr **7**

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, Zdravý projekt – Janka Slávik-Salvová, Jaroslav Vanek
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.