

Nápoj týždňa: **Bylinkový čaj**

10.8.2026 –14.8.2026 **Histamin WEEK 33/2026**

PONDELOK

Raňajky-desiata:

120g (110g/10g) Vanilkový tvaroháčik **7** s cookies **1,7**

50g Červené jablko

Obed: 200ml Hustá zeleninová polievka

225g (90g/110g/25g) Brokolicový prívarok **7**, varené zemiaky, pečená zelenina

Olovrant: 75g (50g/25g) Grahamové pečivo **1**, tvarohová nátierka s farebnou paprikou **7**

UTOROK

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s banánom a mandľami **7, 8**

50g Broskyňa

Obed: 200ml Karfiólová na kyslo s kôprom a pohánkou **7**

225g (100g/100g/25g) Tel'acie na rasci s dusenou kapustou, žemľová knedľa **1**, miešaný šalát

Olovrant: 75g (50g/25g) Kváskový chlieb **1**, mrkvová nátierka **7**

STREDA

Raňajky-desiata:

75g (50g/25g) Kváskový chlieb **1**, maslo so syrom **7**

50g Hruška

Obed: 200ml Rascová polievka s póríkom a zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Morčacie v krémovej omáčke s kápiou a kukuricou **7**, dusená ryža, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Perník **1, 3, 6, 7**

ŠTVRTOK

Raňajky-desiata:

120g (110g/10g) Kakaový puding s piškótom **1, 7**

50g Slivka

Obed: 200ml Brokolicový krém s krutonmi **1,7**

225g (90g/110g/25g) Kuracie soté so zeleninou, zemiaková kaša, mrkvový šalát s jablkom

Olovrant: 75g (50g/25g) Pšeničné pečivo **1**, nátierka s pečenou cibuľou a vňaťou **7**

PIATOK

Raňajky-desiata:

75g (50g/25g) Kváskový chlieb **1**, smotanová nátierka s jarnou cibuľkou **7, 10**

50g Zelené jablko

Obed: 200ml Kurací vývar so pšenom

210g (90g/110g/10g) Zeleninové ragú **9**, špagety **1**, syr **7**

Olovrant: 75g Bublanina s čučoriedkami **1, 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.