

Nápoj týždňa: **Ovocný čaj**

17.8.2026 – 21.8.2026 **NoMilk WEEK 34/2026**

PONDELOK

Raňajky-desiata:

120g (110g/10g) Rastlinný jogurt s jahodami a kokosovou granolou **1**

50g Zelené jablko

Obed: 200ml Rastlinná krémová paradajková polievka s pohánkou

225g (90g/110g/25g) Cícerové karí s mrkvou a karfiolom, jazmínová ryža, uhorkový šalát

Olovrant: 75g (50g/25g) Grahamové pečivo **1**, rastlinná sardinková nátierka **4, 10**

UTOROK

Raňajky-desiata:

120g (115g/5g) Rastlinná pšenovú kaša so škoricou, jablkami a mandľami **8**

70g Banán

Obed: 200ml Kelová polievka s fazuľou

225g (90g/110g/25g) Hovädzia sviečková na rastlinnej smotane **9**, pučené zemiaky s vňaťou, jablkový kompót s ríbezľami

Olovrant: 75g (50g/25g) Kváskový chlieb **1**, rastlinná syrová nátierka s bazalkou

STREDA

Raňajky-desiata:

90g (40g/50g) Kváskový chlieb **1**, vajíčková omeleta s rastlinným syrom **3**

50g Uhorka

Obed: 200ml Zeleninová číra s mrveničkou **1, 3**

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky na šľave s pórom, dusená ryža s hráškom, mrkvový šalát

Olovrant: 75g Banánový chlieb s vlašskými orechmi **1, 3, 8**

ŠTVRTOK

Raňajky-desiata:

120g Krupicový puding so slivkami a makom **1**

50g Nektárinka

Obed: 200ml Kukuricová polievka s cuketou

225g (90g/110g/25g) Morčací perkelt s rastlinnou smotanou, kolienka **1**, miešaný šalát

Olovrant: 75g (50g/25g) Pšeničné pečivo **1**, rastlinná nátierka so sušenou paradajkou

PIATOK

Raňajky-desiata:

75g (50g/25g) Makovka **1, 3**, rastlinná jahodová pena

50g Červené jablko

Obed: 200ml Rybacia rastlinná krémová polievka so zeleninou **4, 9**

225g (90g/110g/25g) Pečená cuketa a baklažán v paradajkovej omáčke, varené zemiaky, listový šalát

Olovrant: 75g (50g/25g) Kváskový chlieb **1**, rastlinná vajíčková nátierka s kôprom **3, 10**

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.