

Nápoj týždňa: **Ovocný čaj**

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

PONDELOK

Raňajky-desiata:

120g (110g/10g) Jogurt s jahodami **7** a kokosovou granolou **1**

50g Zelené jablko

Obed: 200ml Krémová paradajková polievka s pohánkou **7**

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

Olovrant: 75g (50g/25g) Grahamové pečivo **1**, sardinková nátierka **4, 7, 10**

UTOROK

Raňajky-desiata:

120g (115g/5g) Pšenová kaša so škoricou, jablkami **7** a mandľami **8**

70g Banán

Obed: 200ml Kelová polievka s fazuľou

225g (90g/110g/25g) Sviečková na smotane so sójovým „mäsom“ **6, 7, 9**, pučené zemiaky s vňaťou, jablkový kompót s ríbezľami

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

STREDA

Raňajky-desiata:

90g (40g/50g) Kváskový chlieb **1**, vajíčková omeleta so syrom **3, 7**

50g Uhorka

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

225g (90g/110g/25g) Tofu na šťave **6** s pórom, dusená ryža s hráškom, mrkvový šalát

Olovrant: 75g Banánový chlieb s vlašskými orechmi **1, 3, 7**

ŠTVRTOK

Raňajky-desiata:

120g Krupicový puding so slivkami a makom **1, 7**

50g Nektárinka

Obed: 200ml Kukuricová polievka s cuketou

225g (90g/110g/25g) Perkelt s nemäsom **7**, kolienka **1**, miešaný šalát

Olovrant: 75g (50g/25g) Pšeničné pečivo **1**, nátierka so sušenou paradajkou **7**

PIATOK

Raňajky-desiata:

75g (50g/25g) Makovka **1, 3, 7**, jahodová pena **7**

50g Červené jablko

Obed: 200ml Rybacia krémová polievka so zeleninou **4, 7, 9**

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

Olovrant: 75g (50g/25g) Kváskový chlieb **1**, vajíčková nátierka s kôprom **3, 7, 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.