



zdravá Päťka

Jedálniček pre školákov a mladých športovcov.

Pondelok

Raňajky	šľahaný tvaroh s pažitkou a red'kovkou, grahamové pečivo, bylinkový čaj alebo mlieko
Desiata	grahamové pečivo s rybacou nátierkou, jablko
Obed	zeleninový vývar, dusené kuracie mäso s ryžou alebo so zemiakmi a s čerstvým zeleninovým šalátom
Olovrant	ovocný jogurt s pečivom, ovocie
Večera	celozrnné cestoviny so zeleninovou omáčkou s duseným hráškom, mrkvou a chudým kuracím mäsom, šalát z čerstvej zeleniny, pohár vody alebo čaj

Utorok

Raňajky	hrianka s rastlinným maslom, zeleninový šalát, pohár ovocnej šťavy zriedenej s vodou
Desiata	ovocná výživa s pečivom alebo ovsenými vločkami, pomaranč
Obed	mrkvová polievka s haluškami, zapékané cestoviny s dusenou zeleninou s netučným jogurtovým dressingom, zeleninový šalát
Olovrant	zeleninový šalát s jogurtovým dressingom, pečivo, čaj
Večera	pohánková kaša s orieškami. Kakao

Streda

Raňajky	„na sladko“ šľahaný tvaroh s čerstvým ovocím alebo cereálie s netučným mliekom a ovocím, čaj
Desiata	celozrnný chlieb s rastlinným maslom, šunkou a paradajkou/paprikou, banán
Obed	kurací vývar s cestovinou, pečené rybie filé na olivovom oleji a dusenej cibulke, varené alebo nasucho pečené zemiaky, netučný jogurtovo smotanový dressing s bylinkami, zeleninový miešaný šalát
Olovrant	grahamový rožok s kyslým mliekom, kúsky čerstvej zeleniny
Večera	francúzske zemiaky so zeleninou a vajíčkom, čaj

Štvrtok

Raňajky	celozrnná žemľa so zeleninovo-syrovou nátierkou, bylinkový čaj alebo mlieko
Desiata	biely jogurt s müsli a ovocím
Obed	šošovicová polievka, rizoto s kuracím mäsom a zeleninou. Ovocná šťava
Olovrant	chlieb s rastlinným maslom a pórovou nátierkou, zelenina, čaj
Večera	zapekaná brokolica so syrom, čaj

Piatok

Raňajky	biely jogurt s müsli a ovocím, grahamový rožok, čaj
Desiata	pečivo s tvarohovo-zeleninovou nátierkou, kiwi
Obed	brokolicová polievka, tortila s fazuľkou v jemnej rajčinovej omáčke na mexický spôsob, prípadne aj s trochu kuracieho mäsa, netučný jogurtový dresing, bohatá porcia miešaného zeleninového šalátu
Olovrant	celozrnné pečivo s jemnou dusenou kuracou alebo morčacou šunkou, plátok syra, 1 celé vajčko, paradajka, čaj
Večera	ryžovo-mliečny nákyp s čerstvým ovocím, ovocný čaj

A nezabudni !
Ovocie a zelenina
5-krát denne
na tanieri ...

