

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

20.3.2023 – 24.3.2023 Klasik WEEK 127

Pondelok

Raňajky-desiata:

100g Grécky jogurt s banánom 7 a čokoládovým piškótom 1, 3, 7

50g Jablko

Obed: 200ml Karfiolová so zemiakom a čerstvými bylinkami

220g (120g/85g/15g) Penne 1 so zeleninovo-smotanovou omáčkou 7, syr 7

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, tuniaková nátierka s červenou cibuľkou 4, 7

Utorok

Raňajky-desiata:

100g Ovsená kaša s kokosovým mliekom, makom a mandľami 1, 8

50g Hrozno

Obed: 200ml Hrášková krémová so stonkovým zelerom 7

225g (90g/110g/25g) Kuracie s citrónovo-smotanovou omáčkou 7, batátové pyré s pšenom, šalát z kapusty a mrkvy

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, vajíčková s reďkovkou 3, 7

Streda

Raňajky-desiata:

100g Omeleta so syrom a cibuľkou 3, 7, kváskový chlieb 1

50g Uhorka

Obed: 200ml Brokolicová s krutónmi 1

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené na hrášku, bylinkový kuskus 1, šalát

Olovrant: 75g Ovocná štrúdlia 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky- desiata:

100g Pohánková kaša s jablkom, orechami a škoricom 7, 8

50g Hruška

Obed: 200ml Zeleninový vývar s rezancami 1, 9

225g (90g/110g/25g) Tefacia fašírka s vajíčkom 3, 7, varené zemiaky, listový šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, cuketovo-baklažánová s lučinou 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, tvarohová nátierka s mrkvou 7, 10

50g Paprika

Obed: 200ml Paradajková so šľahačkou 7

210g Strapačky s kyslou kapustou a restovanou cibuľkou 1, 3, 7

Olovrant: 125g Cookies 1, 3, 7 s ovocným šalátom a jogurtom 7

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Igor Švec, Zdroje: Tinkine recepty, 2017
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.