

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

20.11.2023 – 24.11.2023 No Milk WEEK 162

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Kakaový kokosový jogurt s vločkami 1

50g Jablko

Obed: 200ml Zelerová krémová s jablkami a slnečnicovými semiačkami 9

225g (200g/25g) Zeleninový pilaf s fazuľou, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, papriková pena s jarnou cibuľkou

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s hruškou a čokoládou 1

50g Pomaranč

Obed: 200ml Zeleninová minestrone s bulgurom 1

200g (90g/110g) Hovädzí guláš z mladého býka, varené zemiaky s cibuľkou

Olovrant: 75g Grahamová žemľa 1 s hráškovou nátierkou a pažítkou

Streda

Raňajky-desiata:

85g Kváskový chlieb 1, vajíčko 3 a cesnaková pena

50g Mrkva

Obed: 200ml Teľací vývar, koreňová zelenina a kel, cestovina 1

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky pečené s brokolicou a karfiolom, tarhoňa 1, paradajkový šalát s mladou cibuľkou

Olovrant: 75g Kukuricová nátierka s limetkou a paprikou, grahamové pečivo 1

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s ovocím

50g Pomaranč

Obed: 200ml Šampiónová krémová polievka s pečenou mrkvou

225g (90g/110g/25g) Morčacie guličky na rastlinnej smotane s ružičkovým kelom, zemiaková kaša, cviklový šalát s jablkom

Olovrant: 75g Tekvicový koláč 1, 3

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Grahamové pečivo 1 s rastlinným maslom a rastlinným syrom

50g Mrkva

Obed: 200ml Fazuľovo-zemiaková na kyslo s kôprom

210g Špenátové halušky s rastlinnou syrovou omáčkou a čerstvou pažítkou 1

Olovrant: 75g Jablkové pyté 1, 3

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulc, 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. **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.