

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

18.9.2023 – 22.9.2023 No Milk WEEK 153

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Kokosový tvaroháčik s lesným ovocím a orechovou granolou 1, 5, 8

50g Jablko

**Obed:** 200ml Lusková na kyslo

210g (85g/100g/25g) Špenátový prívarok, varené zemiaky, vajíčko 3

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1, avokádová nátierka

## Utorok

### Raňajky-desiata:

100g Ryžová kaša s hruškovým kompótom

50g Broskyňa

**Obed:** 200ml Cviklový krém s kokosovým mliekom a tekvicovými semienkami

225g (90g/110g/25g) Morčacie soté s ananásom, basmati ryža, mrkvovo-jablkový šalát

**Olovrant:** 75g Rustikálna zemiľa 1, zeleninová s čerstvými bylinkami

## Streda

### Raňajky-desiata:

85g Toast vo vajíčku s rastlinným syrom 1, 3

50g Paradajky

**Obed:** 200ml Cuketová s hráškom a pohánkou

200g (100g/100g) Telací segedín s parenou knedľou 1, 3

**Olovrant:** 100g Jablkový koláč 1, 3, ovocie

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Kakaový puding s malinami a piškótmi 1, 3

50g Slivky

**Obed:** 200ml Rajčinová polievka s ryžou

210g (85g/100g/25g) Kuracie na mrkve, kuskus s bylinkami 1, kapustový šalát

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečeného zeleru a jablák 9

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, tuniaková nátierka s kyslou uhorkou 4

50g Hrozno

**Obed:** 200ml Zeleninový vývar s ryžovými rezancami 9

210g (185g/25g) Farfalle so "syrovou" omáčkou 1, listový šalát

**Olovrant:** 75g Šunková pizza s kukuricou 1, 3

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



# STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

ALERGIE: 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-Veľí bôb, 14-Mäkkýše, Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.