

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

18.9.2023 – 22.9.2023 Klasik WEEK 153

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Tvaroháčik s lesným ovocím 7 a orechovou granolou 1, 5, 8

50g Jablko

Obed: 200ml Lusková na kyslo 7

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

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, avokádová nátierka s lučinou 7

Utorok

Raňajky-desiata:

100g Ryžová kaša s hruškovým kompótom a prepusteným maslom 7

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 zemička 1, tvarohová s čerstvými bylinkami 7

Streda

Raňajky-desiata:

85g Toast vo vajíčku so syrom 1, 3, 7

50g Paradajky

Obed: 200ml Cuketová s hráškom a pohánkou

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

Olovrant: 100g Jablkový koláč 1, 3, 7, ovocie

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Kakaový puding s malinami a piškótmi 1, 3, 7

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 jablka s lučinou 7, 9

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, tuniaková nátierka s kyslou uhorkou 4, 7

50g Hrozno

Obed: 200ml Zeleninový vývar s ryžovými rezancami 9

210g (185g/25g) Farfalle so syrovou omáčkou 1, 7, listový šalát

Olovrant: 75g Šunková pizza s kukuricou 1, 3, 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. **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.