

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

4.7.2022 – 8.7.2022 No Milk WEEK 91

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

100g Kokosový jogurt s banánom a čokoládovo-orechovým piškótom 1, 3, 8

50g Jablko

**Obed:** 200ml Fazuľová so zemiakom a čerstvými bylinkami

210g (185g/25g) Zeleninové rizoto s rastlinným syrom a s čerstvými bylinkami, uhorkový šalát

**Olovrant:** 75g Zemiakový chlieb 1, cuketovo-baklažánová nátierka

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Grahamové pečivo 1, rastlinné maslo, rastlinný syr

50g Uhorka

**Obed:** 200ml Brokolicový krém s krutónmi 1

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené na hrášku, tarhoňa 1, paradajkový šalát

**Olovrant:** 75g Dezert s ovocím a bisquitom 1, 3

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

100g Pohánková kaša s jablkom, orechami a škoricou 8

50g Marhuľa

**Obed:** 200ml Zeleninový vývar s drobnou cestovinou 1, 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie špízy so zeleninou, varené zemiaky, listový šalát

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1, zelerová nátierka s cibuľkou 9

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Grahamové pečivo 1, nátierka s mrkvou 10

50g Paprika

**Obed:** 200ml Mrkvová s červenou šošovicou a cirokom

210g (185g/25g) Cestoviny s tuniakom 1, 4, zeleninový šalát

**Olovrant:** 100g Cookies 1, 3 s čerstvým ovocím

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.