

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

23.1.2023 – 27.1.2023 No Milk WEEK 119

Pondelok

Raňajky-desiata:

100g Kokosový tvaroháčik s čokoládou a orechami 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Minestrone polievka s krúpami 1, 9

210g (185g/25g) Farfalle 1 s tuniakom, rajčinami a čerstvou bazalkou 4, listový šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, hrášková nátierka s mäťou

Utorok

Raňajky-desiata:

100g Jablkovo-malinová pšenovú kaša so škoricou

50g Hruška

Obed: 200ml Zemiaková s kôprom na kyslo

225g (90g/110g/25g) Tefacie čevapčiči 1, 3, 10, batátovo-hráškové pyrú,

horčicová cibulka 10

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, šunková pena s pažitkou

Streda

Raňajky-desiata:

100g (50g/50g) Omeleta 3 s jarnou cibulkou, kváskový chlieb 1

50g Uhorka

Obed: 200ml Slížiková polievka z domácej sliepky 1

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené na zelenine, ryža, paradajkový šalát s cibulkou

Olovrant: 75g Kysnutý ovocný koláč s mrvenicou 1, 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

100g Krupicový puding s ovocím a mandľovým maslom 1, 8

50g Banán

Obed: 200ml Brokolicovo-kalerábová polievka

200g (90g/110g) Kurací segedín, parená knedľa 1, 3

Olovrant: 100g Grahamové pečivo 1, nátierka s čerstvou pažitkou, zelenina

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Lievance 1, 3 s marhuľovou penou

50g Jablko

Obed: 200ml Mrkvová s červenou šošovicou

210g (95g/25g/90g) Špenát, vajíčko 3, varené zemiaky

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, rastlinná syrová pena s mandľami 8

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.