

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

20.3.2023 – 24.3.2023 NoMilk WEEK 127

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

100g Kokosový jogurt s banánom a čokoládovým piškótom 1, 3

50g Jablko

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

220g (120g/85g/15g) Penne 1 so zeleninovou omáčkou, rastlinný syr

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1, tuniaková nátierka s červenou cibuľkou 4

## Utorok

### Raňajky-desiata:

100g Ovsená kaša s kokosovým mliekom, makom a mandľami 1, 8

50g Hrozno

**Obed:** 200ml Hrášková krémová so stonkovým zelerom

225g (90g/110g/25g) Kuracie s citrónovou omáčkou, batátové pyré s pšenom,

šalát z kapusty a mrkvy

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1, vajíčková s reďkovkou 3

## Streda

### Raňajky-desiata:

100g Omeleta s rastlinným syrom a cibuľkou 3, kváskový chlieb 1

50g Uhorka

**Obed:** 200ml Brokolicová s krutónmi 1

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené na hrášku, bylinkový kuskus 1, šalát

**Olovrant:** 75g Ovocná štrúdl'a 1, 3

## Štvrtok

### Raňajky- desiata:

100g Pohánková kaša s jablkom, orechami a škorickou 8

50g Hruška

**Obed:** 200ml Zeleninový vývar s rezancami 1, 9

225g (90g/110g/25g) Teľacia fašírka s vajíčkom 3, varené zemiaky, listový šalát

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1, cuketovo-baklažánová nátierka

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, nátierka s mrkvou 10

50g Paprika

**Obed:** 200ml Paradajková s rastlinnou šľahačkou

210g Strapačky s kyslou kapustou a restovanou cibuľkou 1, 3

**Olovrant:** 125g Cookies 1, 3 s ovocným šalátom a kokosovým jogurtom

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.