

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

22.5.2023 – 26.5.2023 No Milk WEEK 136

Pondelok:

Raňajky-desiata:

100g Ovocný kokosový jogurt s biskvitom 1, 3 a orechami 8

50g Jablko

Obed: 200ml Zeleninový vývar s cestovinou 1, 3

225g (175g/25g/25g) Zemiakový prívarok so zapečenou zeleninou 3, miešaný šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, tuniaková nátierka 4

Utorok

Raňajky-desiata:

100g Ryžová kaša s lesným ovocím a lieskocami 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Šošovicová na kyslo

225g (90g/110g/25g) Dusené morčacie s kolienkami 1, šalát

Olovrant: 75g Rustikálne pečivo 1, hrášková nátierka s mäťou

Streda

Raňajky-desiata:

100g Toust vo vajíčku 1, 3 s nátierkou

50g Uhorka

Obed: 200ml Paštrnákový krém s chlebovými krutónmi 1

225g (200g/25g) Zeleninové rizoto s teľacím mäsom, kyslá uhorka

Olovrant: 75g Makovo-višňový koláč 1, 3, 8

Štvrtok

Raňajky-desiata:

100g Ovsená kaša s hruškami a orechami 1, 8

50g Banán

Obed: 200ml Hustá kelová polievka

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky dusené na hrášku, tarhoňa 1, listový šalát

Olovrant: 75g Rustikálne pečivo 1, vajíčková nátierka s cibuľkou 3

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Vianočka 1, 3 s ovocným krémom

50g Mix ovocia

Obed: 200ml Hrášková s feniklom

210g Strapačky s restovanou cibuľkou 1, 3

Olovrant: 100g Kváskový chlieb 1 s nátierkou z pečenej zeleniny, zelenina

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.