

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

19.9.2022 – 23.9.2022 No Milk WEEK 102

Pondelok

Raňajky-desiata:

100g Kokosový pribináčik straciatella s orechami a biskvitom 1, 3, 8

50g Hruška

Obed: 200ml Hrstková polievka na červeno so slivkami

210g (185g/25g) Zeleninové rizoto, šalát

Olovrant: 75g Zemiakový chlieb 1, mrkvová natierka s čerstvou pažítkou

Utorok

Raňajky-desiata:

100g Pšenovú kašu s ovocím a kokosovým mliekom 1

50g Jablko

Obed: 200ml Mrkvový krém s hráškom a bulgurom 1

225g (200g/25g) Morčacia živánska so zemiakom, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Rustikálne pečivo 1, hydínová nátierka s čerstvou pažítkou 10

Streda

Raňajky-desiata:

75g Zapekaný chlieb vo vajičku 1, 3

50g Paprika

Obed: 200ml Zeleninový vývar s cestovinou 1, 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky dusené na zelenine, kuskus 1, kapustový šalát s mrkvou

Olovrant: 75g Čučoriedkové muffiny s polevou 1, 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

100g Krupicová kaša s jahodami a mäťou 1

50g Melón

Obed: 200ml Brokolicová polievka s chlebovými krutónmi 1

200g (90g/110g) Guláš z mladého býčka, halušky 1, 3

Olovrant: 75g/25g Grahamové pečivo 1, nátierka s paradajkami a čerstvou bazalkou, čerstvá zelenina

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1 s marhuľovou penou

50g Banán

Obed: 200g Hustá kelová polievka so zemiakom

210g (100g/100g/10g) Farfalle 1 s paradajkovo-smotanovou omáčkou, rastlinný syr

Olovrant: 75g Zeleninové palacinky 1, 3 s jemnou nátierkou z pečeného cesnaku

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.