

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

9.5.2022 – 13.5.2022 No Milk WEEK 83

Pondelok

Raňajky-desiata:

100g Kokosový dezert s orechovou granolou 1, 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Cícerová krémová s mrkvou a krutónmi 1

210g (85g/25g/100g) Špenátový prívarok s vajíčkom 3, zemiaky

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, nátierka z pečenej papriky a paradajok

Utorok

Raňajky-desiata:

100g Rvžová kaša s višňami a mandľami 8

50g Jablko

Obed: 200ml Tekvicová s mrkvou a granátovým jablkom

225g (90g/110g/25g) Morčacie mäso na znojemský spôsob 1, 10, ryža, miešaný šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1 s brokolicovo-kukuricovou nátierkou

Streda

Raňajky-desiata:

60g/40g Omeleta 3, kváskový chlieb 1

50g Paprika

Obed: 200ml Hustá zeleninová polievka s jačmennými krúpkami 1

225g (200g/25g) Kuracia Koložvárska kapusta 3, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Somloi koláč s ovocím 1, 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

100g Ovsená kaša s kokosom a kakaom 1

50g Banán

Obed: 200ml Vývar s koreňovou zeleninou a slížikmi 1

225g (80g/120g/25g) Teľacie falošné Osso buco, zapekaná polenta, šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, mrkvová nátierka s bylinkami

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Maková lupačka 1 s medovou penou

50g Hruška

Obed: 200ml Šosovicová na kyslo

210g (185g/25g) Špagety s rajčinovým ragú 1, zelený šalát s pečenou paprikou

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, sardinková nátierka s cibuľkou 4, 10

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.