

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

15.4.2024 – 19.4.2024 No Milk WEEK 182

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Rastlinný tvaroháčik s ovocím a orechovou granolou 1, 8  
50g Hruška

**Obed:** 200ml Krémová šošovicová s pečenou mrkvou  
225g (90g/110g/25g) Tekvicový prívarok, zemiaky, vajíčko 3

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1 s hydínovou penou 10

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša so sušeným ovocím a mandľami 1, 8  
50g Jablko

**Obed:** 200ml Cviklový krém s kokosovým mliekom a krutónmi 1  
225g (90g/110g/25g) Teľacie soté na brokolici, bylinkový kuskus 1, miešaný šalát

**Olovrant:** 75g Rustikálna žemľa 1, guacamole nátierka

## Streda

### Raňajky-desiata:

100g Kváskový chlieb 1, omeleta s cibuľkou a rajčinami 3  
50g Uhorka

**Obed:** 200ml Minestrone s fazuľou a pohánkou  
225g (90g/110g/25g) Morčací moravský vrabec, varené zemiaky,  
kukuricový šalát s čínskou kapustou

**Olovrant:** 75g Jablkový koláč s posýpkou 1, 3

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s kokosovým mliekom, ovocím a javorovým sirupom  
50g Banán

**Obed:** 200ml Hovädzí vývar s rezancami a zeleninou 1, 3, 9  
225g (90g/110g/25g) Kuracie soté s ananásom, ryža basmati, listový šalát

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1 s rastlinnou syrovou nátierkou s bylinkami a pórom

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Vianočka 1, 3 s medovým rastlinným maslom  
50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Kalerábovo-cuketová s krutónmi 1  
210g Strapačky s kapustou 1, 3

**Olovrant:** 100g Pestrý cestovinový šalát s rastlinným jogurtom 1, zelenina

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulc, 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-Séžam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše .Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.