

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

3.2.2025 – 7.2.2025 No Milk WEEK 6/2025

Pondelok:

Raňajky-desiata:

120g Vanilkový rastlinný miláčik s ovocím a piškótom 1, 3

50g Jablko

Obed: 200ml Paradajková polievka s pohánkou

200g (100g/100g) Vegetariánska sviečková s pečenou zeleninou 9, knedľa 1, 3

Olovrant: 100g Kváskový chlieb 1 s vajčičkovou nátierkou 3, zelenina

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Pšenová kaša s marhuľami, kokosovým mliekom a mandľami 8

50g Banán

Obed: 200ml Mliečna hrášková polievka s krutónmi 1

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky s mediteránskou zeleninou, bylinková ryža, miešaný šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, nátierka s rastlinným syrom a bylinkami

Streda

Raňajky-desiata:

85g Kváskový chlieb 1, paprikové rastlinné maslo a strúhaný rastlinný syr

50g Uhorka

Obed: 200ml Bezmliečny demikát s pažítkou

225g (90g/110g/25g) Pečené morčacie kúsky s brokolicou a karfiolom, pučené zemiaky, cviklový šalát

Olovrant: 75g Kysnutý slivkový koláč s posýpkou 1, 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový kuskus puding s ovocím a orechovým maslom 1, 8

50g Hruška

Obed: 200ml Pórová polievka so zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Teľací guláš s lečom a kolienkami 1, zelerový šalát s jablkom 9

Olovrant: 75g Žemľa 1 s hummusom z pečených sušených paradajok a papriky 11

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Vianočka 1, 3 s jahodovou penou

50g Pomaranč

Obed: 200ml Zemiaková na kyslo s kôprom

210g (110g/80g/10g/25g) Špagety 1 so šošovicovou bolonskou omáčkou a bazalkovým pestom, rastlinný syr, šalát

Olovrant: 75g Mrkvový koláč 1, 3

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-Sézam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše. **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.