

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

30.9.2024 – 4.10.2024 Klasik WEEK 40/2024

Pondelok:

Raňajky-desiata:

120g Vanilkový jogurt 7 s ovocím a piškótom 1, 3
50g Jablko

Obed: 200ml Zemiaková polievka na kyslo s kôprom 7

225g (190g/10g/25g) Fazuľový pilaf so zeleninou, syr 7, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, cesnaková nátierka s čerstvými bylinkami 7

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Pšenová kaša s kokosovým mliekom, broskyňami a mandľami 8
50g Banán

Obed: 200ml Polievka z pečenej zeleniny so slnečnicou a bazalkou 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky s hráškom, basmati ryža, mrkvový šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1 s hummusom z pečených sušených paradajok 7, 11

Streda

Raňajky-desiata:

100g Kváskový chlieb 1, syrová omeleta 3, 7
50g Paprika

Obed: 200ml Minestrone polievka s cestovinou 1, 9

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

Olovrant: 75g Citrónový koláč 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový kuskus puding s ovocím a orechovým maslom 1, 7, 8
50g Hruška

Obed: 200ml Zeleninový boršč 9

225g (90g/110g/25g) Teľací guláš s kolenkami 1, šalát z červenej kapusty

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, syrová nátierka s petržlenovou vňaťou 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Vianočka 1, 3, 7 s jahodovou penou 7
50g Pomaranč

Obed: 200ml Hydinový vývar s ryžou a zeleninou 9

225g (80g/110g/10g/25g) Zeleninové ragú so špagetami 1, syr 7, listový šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, rybacia nátierka s kápiou 4, 7

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulc, Vladimír Kohút

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.