

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

8.7.2023 – 12.7.2023 Klasik WEEK 194

Pondelok:

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový jogurt s kukuričnými lupienkami a lesným ovocím 7

50g Jablko

Obed: 200ml Kukuricová polievka s červenou šošovicou a pažítkou

225g (90g/110g/25g) Tekvicový prívarok s kôprom 7 a so zemiakmi, varené vajčko 3

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, papriková nátierka 7

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Pšenovú kašu s banánmi a kokosom 7

50g Nektarínka

Obed: 200ml Zelerový krém s pečenými jablkami a mandľami 8, 9

200g (90g/110g) Sviečková na smotane s morčacím mäsom 7, parená knedľa 1, 3

Olovrant: 100g Rustikálne pečivo 1, mrkvová nátierka s jogurtom a strúhaným syrom 7, čerstvá zelenina

Streda

Raňajky-desiata:

90g Kváskový chlieb 1, bylinkové maslo 7, vajčko 3

50g Uhorka

Obed: 200ml Gulášová polievka s koreňovou zeleninou a batátom 9

225g (200g/25g) Teľacie rizoto na srbský spôsob, pestrý zelerový šalát

Olovrant: 75g Mrkvový koláč so škoricom 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s jahodami 7

50g Pomaranč

Obed: 200ml Zeleninový vývar s rezancami 1, 3, 7

225g (90g/110g/25g) Kuracie dusené na mediteránskej zelenine so zemiakmi, šalát

Olovrant: 75g Rustikálne pečivo 1, hrášková nátierka s jarnou cibuľkou 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1 s tuniakovou nátierkou 4, 7, 10

50g Mix zeleniny

Obed: 200ml Karfiolová krémová polievka s krutónmi 1

225g (110g/90g/25g) Farfalle 1, syrová omáčka s hráškom a kukuricou 7, listový šalát

Olovrant: 75g Maková lupáčka 1, 3, medová pena 7

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, Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.