

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

29.4.2024 – 3.5.2024 No Milk WEEK 184

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Rastlinný miláčik s bielou čokoládou a orechovou granolou 1, 8

50g Jablko

Obed: 200ml Karfiolový krém s mrkvou pečenou na rozmaríne, krutóny 1

225g (90g/110g/25g) Šošovicové ragú so zeleninou, šťuchané zemiaky, vajíčko 3

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, nátierka s medvedím cesnakom a red'kovkou

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s kokosovým mliekom, kokosom a banánom

50g Pomaranč

Obed: 200ml Batátová polievka s cícerom a bazalkou

225g (90g/110g/25g) Kuracie prsia so sušenými paradajkami a cuketou, bylinková ryža, miešaný šalát

Olovrant: 75g Celozrnné pečivo 1, nátierka z pečenej zeleniny s pažítkou

Streda – Štátny sviatok

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s marhuľami, orechami a badiánom

50g Banán

Obed: 200ml Zeleninová vývar s krúpkami a zeleninou 1

225g (90g/110g/25g) Pečené marinované teľacie kúsky so zeleninou, zemiaková kaša, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Rustikálne pečivo 1 s kukuricovou nátierkou

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, tuniaková nátierka s farebnou paprikou

50g Uhorka

Obed: 200ml Vege kapustnica so sušenými slivkami

210g (185g/25g) Fliačky s hydínovou šunkou a brokolicou 1, listový šalát

Olovrant: 75g Cuketový koláč s kokosom 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 /Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.