

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

5.5.2025 – 9.5.2025 Vege WEEK 19

Pondelok:

Raňajky-desiata:

120g Jogurt s lesným ovocím, ovsenými vločkami a orechami 1, 7, 8
50g Jablko

Obed: 200ml Gulášová vegetariánska polievka s koreňovou zeleninou a zemiakmi 9
225g (90g/110g/25g) Zeleninová omáčka na smotane 7 s dusenou brokolicou a pečenými zemiakmi, varené vajíčko 3

Olovrant: 75g Rustikálne pečivo 1, syrová nátierka s pažitkou a petržlenovou vňaťou 7

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ryzová kaša s čokoládou a hruškou 7
50g Banán

Obed: 200ml Šošovicová polievka na kyslo so zemiakmi 7
225g (90g/110g/25g) Tempeh dusený na zelenine s penne 1, 6, mrkvový šalát s reďkovkou

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, batátová nátierka 7

Streda

Raňajky-desiata:

75g Toust zapečený so syrom a vajíčkom 1, 3, 7
50g Uhorka

Obed: 200ml Rascová polievka so zemiakmi a hráškom
200g (90g/110g) Nemaso moravský vrabec, 1, 6 varené zemiaky

Olovrant: 100g Obrátený jablkovo tvarohový koláč 1, 3, 7, ovocie

Štvrtok

Sviatok

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Vianočka 1, 3 s jahodovou penou 7
50g Mix ovocia

Obed: 200ml Karfiolová krémová polievka s krutónmi 1
210g (185g/25g) Tuniakové rizoto s paradajkovým pestom a zeleninou 4, šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, hrášková nátierka s mäťou 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.