

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

19.5.2025 – 23.5.2025 No Milk WEEK 21

Pondelok**Raňajky-desiata:**

120g Marhuľový rastlinný jogurt s orechovou granolou a škoricou 1, 8
50g Jablko

Obed: 200ml Cesnaková číra s hráškom

225g (90g/110g/25g) Kôprová omáčka so zeleninou 9, varené zemiaky, vajíčko 3

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1 s rybacou penou a pažítou 4, 10**Utorok****Raňajky-desiata:**

120g Ovsená kaša s lieskovými orechami a kakaom 1, 8
50g Banán

Obed: 200ml Kalerábová s cuketou, zemiakom a rascou

225g (90g/110g/25g) Mexický morčací guláš s hráškom, jasmínová ryža, bylinkový šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, cviklová natierka s tekvicovými jadierkami**Streda****Raňajky-desiata:**

75g Kváskový chlieb 1, vajíčková nátierka s lahôdkovým sušeným droždím 4
50g Paradajka

Obed: 200ml Hovädzí vývar s mrveničkou 1, 3, 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie prsia na farebno s rastlinnou smotanovou omáčkou, zemiaková kaša, uhorkový šalát s čiernou reďkovkou

Olovrant: 75g Kukuričný koláč s hrozičkami a ovocím 1, 3**Štvrtok****Raňajky-desiata:**

120g Krupicová kaša s lesným ovocím a mandľami 1, 8
50g Mix ovocia

Obed: 200ml Hustá minestrone s cestovinou 1, 9

225g (190g/10g/25g) Telacie rizoto s ryžou a bulgurom 1, rastlinný syr, zelerový šalát 9

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečenej papriky**Piatok****Raňajky-desiata:**

75g Kváskový chlieb 1, hummus so sušenou rajčinou
50g Uhorka

Obed: 200ml Rybací vývar s písmenkami 1, 4, 9

225g (80g/110g/10g/25g) Vege bolonská omáčka 9 s pečenou zeleninou, špagety 1, rastlinný syr, listový šalát

Olovrant: 75g Čokoladový koláč s marhuľami 1, 3

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

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.