

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

5.5.2025 – 9.5.2025 No Milk WEEK 19

Pondelok:

Raňajky-desiata:

120g Rastlinný jogurt s lesným ovocím, ovsenými vločkami a orechami 1, 8
50g Jablko

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

Olovrant: 75g Rustikálne pečivo 1, rastlinná syrová nátierka s pažítkou a petržlenovou
vňaťou

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s čokoládou a hruškou
50g Banán

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

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, batátová nátierka

Streda

Raňajky-desiata:

75g Toust zapečený s rastlinným syrom a vajíčkom 1, 3
50g Uhorka

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

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

Štvrtok

Sviatok

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Vianočka 1, 3 s jahodovou penou
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

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.