

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

27.5.2024 – 31.5.2024 Klasik WEEK 188

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Ovocný jogurt s orechovou granolou 1, 7, 8

50g Jablko

Obed: 200ml Hustá zeleninová polievka s krúpami 1, 9

225g (190g/10g/25g) Zeleninové rizoto so syrom 7 a kapustovým šalátom

Olovrant: 75g Rybičková nátierka 4, 7, 10, kváskový chlieb 1

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Jablkovo-hrušková krupicová kaša so škoricom a orechami 1, 7, 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Karfiolový krém s mrkvou a zemiakmi

200g (90g/110g) Kurací perkelt na smotane 7, kolienka 1

Olovrant: 100g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečeného zeleru a jablka 7, 9, paradajky

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, horčicové maslo 7, 10, strúhaný syr 7

50g Uhorka

Obed: 200ml Brokolicová polievka s cesnakovými krutónmi 1, 7

225g (90g/110g/25g) Morčací guláš s lečom, varené zemiaky, listový šalát

Olovrant: 75g Citrónový koláč s tvarohom 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s čokoládou, banánom a arašidmi 5, 7

50g Hruška

Obed: 200ml Slepáčí vývar s rezancami a zeleninou 1, 9

225g (90g/110g/25g) Teľacie chilli con carne, ryža, uhorkový šalát s limetkou a bylinkami

Olovrant: 75g Rustikálne pečivo 1, nátierka z pečenej mrkvy so slnečnicovými semiačkami 7

Piatok

Raňajky-desiata:

150g Smotanový jogurt s tvarohom 7, čerstvé ovocie

20g Piškót 1, 3

Obed: 200ml Kukuricová s kalerábom a guľčkami 1

225g (100g/90g/10g/25g) Farfalle s cuketovo-rajčinovým ragú 1, syr 7, zeleninový šalát

Olovrant: 75g Makovo-jablkový koláč 1, 3, 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.