

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

13.5.2023 – 17.5.2023 No Milk WEEK 186

## Pondelok:

### Raňajky-desiata:

120g Vanilkový rastlinný miláčik s ovocím a kukuričnými lupienkami

50g Jablko

**Obed:** 200ml Mliečna hrášková polievka s krutónmi 1

225g (185g/15g/25g) Zeleninový pilaf s fazuľou a rastlinným syrom, šalát

**Olovrant:** 75g Kváskový chlieb 1 s hummusom so sušenými paradajkami 11

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Pšeňová kaša s kokosovým mliekom a orechami 8

50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Hrstková polievka s koreňovou zeleninou a majoránom

200g (90g/110g) Morčací segedín s parenou knedľou 1, 3

**Olovrant:** 100g Grahamové pečivo 1, papriková nátierka, čerstvá zelenina

## Streda

### Raňajky-desiata:

90g Kváskový chlieb 1, rastlinné maslo s pažítkou a pečenou paprikou, vajce 3

50g Paprika

**Obed:** 200ml Mrkvový krém s cestovinou 1

225g (90g/110g/25g) Teľacie s grilovanou zeleninou, varené zemiaky, uhorkový šalát

**Olovrant:** 75g Bublánina s lesným ovocím a kokosom 1, 3

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Ovsený pudíng s ovocím a orechovým maslom 1, 8

50g Hruška

**Obed:** 200ml Zemiaková na kyslo s kôprom

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky s horčicovou omáčkou a kyslou uhorkou 10,

bylinková basmati ryža, mrkvový šalát s jablíčkom

**Olovrant:** 75g Grahamové pečivo 1 s hydínovo-bylinkovou nátierkou

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, nátierka z pečeného zeleru a jablka 9, 10

50g Uhorka

**Obed:** 200ml Rajčinová polievka s ryžou

210g (185g/25g) Granadír s batátom a cícerom 1, kyslé uhorky

**Olovrant:** 75g Cestovinový šalát s čerstvou zeleninou, dipom a rastlinným syrom 1

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.