

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

15.4.2024 – 19.4.2024 Klasik WEEK 182

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Tvaroháčik s ovocím a orechovou granolou 1, 7, 8

50g Hruška

Obed: 200ml Krémová šošovicová s pečenou mrkvou

225g (90g/110g/25g) Tekvicový prívarok 7, zemiaky, vajičko 3

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1 s hydínovou penou 7, 10

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša so sušeným ovocím a mandľami 1, 7, 8

50g Jablko

Obed: 200ml Cviklový krém s kokosovým mliekom a krutónmi 1

225g (90g/110g/25g) Tefacie soté na brokolici, bylinkový kuskus 1, miešaný šalát

Olovrant: 75g Rustikálna zemiarka 1, guacamole nátierka 7

Streda

Raňajky-desiata:

100g Kváskový chlieb 1, omeleta s cibuľkou a rajčinami 3, 7

50g Uhorka

Obed: 200ml Minestrone s fazuľou a pohánkou

225g (90g/110g/25g) Morčací moravský vrabec, varené zemiaky, kukuricový šalát s čínskou kapustou

Olovrant: 75g Jablkový koláč s posýpkou 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s kokosovým mliekom, ovocím a javorovým sirupom

50g Banán

Obed: 200ml Hovädzí vývar s rezancami a zeleninou 1, 3, 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie soté s ananásom, ryža basmati, listový šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1 so syrovou nátierkou s bylinkami a pórom 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Vianočka 1, 3 s medovým maslom 7

50g Pomaranč

Obed: 200ml Kalerábovo-cuketová s krutónmi 1

210g Strapačky s kapustou 1, 3

Olovrant: 100g Pestrý cestovinový šalát s jogurtom 1, 7, zelenina

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. **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.