

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

21.10.2024 – 25.10.2024 Vege WEEK 43/2024

Raňajky-desiata:

120g Kakaový tvaroháčik 7 s kokosom a piškótom 1, 3

50g Hruška

Obed: 200ml Milánska polievka s kôprom a pohánkou 7

225g (90g/110g/25g) Luskový prívarok s feniklom 7, pučené zemiaky, varené vajíčko 3

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, mrkvová nátierka s pažítkou 7

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s čokoládou, banánom a arašidmi 1, 5, 7

50g Slivky

Obed: 200ml Cesnakový krém s rozmarínom 7 a perličkami 1

200g (90g/110g) Tofu perkelt s pečeným zelerom 6, 7, 9 a kolienkami 1

Olovrant: 100g Grahamové pečivo 1, nátierka z bielej fazule a sušených paradajok 7, zelenina

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1 s vajíčkovou nátierkou 3, 7, 10

50g Paprika

Obed: 200ml Hřstková polievka s krúpami 1, 9

225g (90g/110g/25g) Nemaso na mrkve v smotanovej omáčke 7, jazmínová ryža, listový šalát s hroznom

Olovrant: 75g Tekvicový perník 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s čučoriedkami a tvarohom 7

50g Jablko

Obed: 200ml Brokolicový krém so zemiakmi 7

225g (90g/110g/25g) Tempeh s ananásom, bylinkový kuskus 1, 6, miešaný šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1 s tvarohovou nátierkou s kôprom 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, rybičková nátierka 4, 7, 10

50g Uhorka

Obed: 200ml Zeleninová polievka s mrvenicou 1, 3, 9

225g (110g/90g/25g) Špagety 1, rajčinová omáčka, šalát

Olovrant: 75g Bryndzový posúch s cibuľkou 1, 3, 7

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

ALERGÉNY: 1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Séžam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše, Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.