

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

26.2.2024 – 1.3.2024 Klasik WEEK 175

Raňajky-desiata:

120g Vanilkový miláčik 7 s lieskovcami 8 a piškótom 1, 3, 7

50g Jablko

Obed: 200ml Karfiolová polievka s čerstvými bylinkami a slnečnicou 7

220g (185g/10g/25g) Bratislavské rizoto s lečom a zeleninou, syr 7,

šalát z červenej kapusty a cvikly

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, cottage nátierka s kôprom 7

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša so škorickou, malinami a orechami 1, 7, 8

50g Banán

Obed: 200ml Zemiaková s rascou 7

225g (90g/110g/25g) Mexický teľací guláš s hráškom, ryža, šalát z čínskej kapusty

Olovrant: 75g Rustikálna žemľa 1, hydínová nátierka so sušenými marhuľami 7

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, horčicové maslo 7, 10, vajce 3

50g Paprika

Obed: 200ml Hrachová polievka so zeleninou

225g (90g/110g/25g) Kuracie soté so smotanou a brokolicou 7, tarhoňa 1, šalát

Olovrant: 75g Mramorový koláč s jablkami 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s mandľami a čučoriedkami 7, 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Mrkvová polievka s červenou šošovicou

200g (90g/110g) Morčacie na kyslej kapuste, varené zemiaky s maslom 7

Olovrant: 100g Grahamové pečivo 1, nátierka s bylinkami a vlašskými orechami 7, 8, uhorka

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, tvarohová nátierka so sušenými paradajkami 7

50g Zelenina

Obed: 200ml Rybací vývar s mrvenicou a zeleninou 1, 3, 4

215g (90g/25g/100g) Kôprová omáčka 7, zeleninová omeleta 3, 7, knedľa 1, 3

Olovrant: 100g Palacinky 1, 3, 7 s jahodovou penou 7, ovocie

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.