

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

22.4.2024 – 26.4.2024 No Milk WEEK 183

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Marhuľový rastlinný jogurt s kukuričnými lupienkami

50g Jablko

Obed: 200ml Cesnaková s cícerom

225g (90g/110g/25g) Karfiolovo-mrkvové kari, bylinková ryža, kapustový šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, rybičková nátierka 4

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Pšenová kaša s lieskovými orechami a kakaom 8

70g Banán

Obed: 200ml Hrášková s cuketou, zemiakom a rascou

225g (90g/110g/25g) Teľacie na kyslej kapuste, varené zemiaky, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, mrkvová nátierka

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, rastlinný syr, bylinkové rastlinné maslo

50g Biela reďkovka

Obed: 200ml Silný teľací vývar s mrveničkou 1, 3, 9

225g (90g/110g/25g) Trhané morčacie so zeleninou, batátovo-zemiaková kaša, pestrý zelerový šalát 9

Olovrant: 75g Ovocná bublanina 1, 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Krupicový puding so strúhaným jablkom, škoricou a mandľovým maslom 1, 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Hustá kuracia polievka s pečenými guľičkami 1, 3

225g (90g/110g/25g) Jarné kuracie soté, kolienka 1, miešaný šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečenej zeleniny

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, pažitková nátierka s reďkovkou

50g Mrkva

Obed: 200ml Brokolicový krém s krutónmi 1

210g (85g/100g/25g) Zeleninovo "smotanové" ragú so špenátovými haluškami 1, 3, zelený šalát

Olovrant: 75g Pizza s rastlinným syrom 1, 3

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.