

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

10.6.2024 – 14.6.2024 NoMilk WEEK 190

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový rastlinný jogurt s orieškovou granolou 1, 8

50g Jablko

Obed: 200ml Karfiolový krém s pšenom a petržlenovým pestom

225g (90g/110g/25g) Hrachová kaša s mrkvou, pučené zemiaky s cibuľkou, vajičko 3

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, cesnaková nátierka s bylinkami

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s banánmi a bielou čokoládou 1

50g Nektarinky

Obed: 200ml Špenátová krémová s rascou a krutónmi 1

225g (90g/110g/25g) Teľacie soté s brokolicou, tarhoňa 1, miešaný šalát

Olovrant: 75g Rustikálne pečivo 1, kukuricová nátierka s pažitkou

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, rastlinný syr, horčicové rastlinné maslo 10

50g Uhorka

Obed: 200ml Teľací vývar s cestovinou a zeleninou 1, 9

200g (90g/110g) Morčací moravský vrabec s dusenou kapustou, varené zemiaky s rastlinným maslom

Olovrant: 100g Mrkvový koláč s bielou čokoládou 1, 3, ovocie

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s malinami a kokosovým mliekom

50g Banán

Obed: 200ml Mrkvovo-rajčinová polievka s krúpami 1

225g (90g/110g) Kurací perkelt, halušky 1, 3

Olovrant: 100g Grahamové pečivo 1, nátierka s mrkvou a bazalkou, zelenina

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Vianočka 1, 3, medová pena

50g Hruška

Obed: 200ml Paštrňakový krém s opečenou mrkvou a zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Karfiolové kari s cícerom, basmati ryža, mrkvový šalát s jablkom a limetou

Olovrant: 75g Perník s kokosom a šípkovým lekvárom 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. **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.