

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

14.4.2024 – 17.4.2024 Vege WEEK 16/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

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

50g Jablko

Obed: 200ml Hráškový krém s mäťou a quinoou

200g (100g/100g) Vege segedínsky guláš s pečenou zeleninou, parená knedľa 1, 3, 7, 9

Olovrant: 100g Rustikálna žemľa 1 s bylinkovou penou 7, 10, zelenina

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Kukuričná kaša so sušeným ovocím a mandľami 7, 8

50g Hruška

Obed: 200ml Cesnakový krém s krutónmi 1, 7

225g (90g/110g/25g) Zeleninové soté s goody foody 6, zemiaky, miešaný šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, avokádová nátierka s pečeným cesnakom 7

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, vajíčková nátierka 3, 7, 10

50g Uhorka

Obed: 200ml Lúsková na kyslo so zemiakmi 7

225g (90g/110g/25g) Tempeh na znojemský spôsob 6, tarhňa 1, kukuricový šalát s čínskou kapustou

Olovrant: 75g Tvarohový závin s jablkami 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

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

50g Banán

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

225g (90g/110g/25g) Tofu s ananásom a paprikou, ryža basmati, listový šalát

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

Piatok

Sviatok

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.