

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

29.7.2024 – 2.8.2024 No Milk WEEK 197

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový rastlinný tvaroháčik s arašídmi a piškótom 1, 3, 5

50g Jablko

Obed: 200ml Špenátová polievka s rascou a krutónmi 1

225g (90g/110g/25g) Šošovicový prívarok s pučenými zemiakmi a vajíčkom 3

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, tuniaková nátierka s pažítkou 4, 10

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s kokosovým mliekom a banánmi

50g Broskyňa

Obed: 200ml Zemiaková na kyslo s kôprom

225g (90g/110g/25g) Pečené telacie kúsky s rastlinnou smotanovou omáčkou a zeleninou, tarhoňa 1, šalát z červenej kapusty

Olovrant: 75g Rustikálne pečivo 1, avokádová nátierka s cibuľou

Streda

Raňajky-desiata:

75g Toast vo vajíčku s rastlinným syrom 1, 3

50g Káphia

Obed: 200ml Hrášková polievka s krúpkami a petržlenovou vňaťou 1

225g (90g/110g/25g) Dusené kuracie na ázijskej zelenine, ryža basmati, miešaný šalát

Olovrant: 75g Perník s lekvárom a orechami 1, 3, 8

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Kuskusový puding s marhuľami, mandľami a javorovým sirupom 1, 8

50g Banán

Obed: 200ml Cesnaková číra s ryžou

225g (110g/90g/25g) Morčacie mäso s rajčinovou omáčkou, varené zemiaky s petržlenovou vňaťou, šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, kukuricová nátierka

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, nátierka s jarnou cibuľkou

50g Uhorka

Obed: 200ml Bažantí vývar s rezancami, zeleninou a ligurčekom 1

210g (110g/90g/10g) Špagety s vege bolonskou omáčkou 1, rastlinný syr

Olovrant: 100g Ovocný šalát s rastlinným jogurtom

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

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.