

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

2.4.2023 – 5.4.2023 Klasik WEEK 180

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s jahodami a bielou čokoládou 1, 7

50g Jablko

Obed: 200ml Hrášková s pečenou kukuricou 7

225g (90g/110g/25g) Kuracie soté s fazuľovými luskami a paprikou, ryža, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Rustikálne pečivo 1, tvarohová nátierka s kyslou uhorkou 7

Streda

Raňajky-desiata:

75g Chlieb vo vajíčku zapečený so syrom a paradajkami 1, 3, 7

50g Uhorka

Obed: 200ml Zemiaková krémová s pažitkou a cesnakovými krutónmi 1, 7

200g (100g/100g) Morčacie kúsky s kôprovou omáčkou 7, parená knedľa 1, 3, 7

Olovrant: 100g Banánový koláč s čokoládou 1, 3, 7, ovocie

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Krupicový puding s kokosom a čučoriedkami 1, 7

50g Pomaranč

Obed: 200ml Hustá fazuľovo-zeleninová polievka s bulgurom 1

225g (90g/110g/25g) Teľacie s kyslou kapustou, zemiaky, mrkvový šalát

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, redkovková nátierka so žeruchou 7

Piatok

Raňajky-desiata:

120g Grécky jogurt s ovsenými vločkami, sušeným ovocím a mandľami 1, 7, 8

50g Banán

Obed: 200ml Mrkvový krém s cícerom a šalviou

225g (110g/80g/10g/25g) Špagety 1 so smotanovo-rajčinovým ragú 7, syr 7, šalát

Olovrant: 75g Perník s džemom a kokosom 1, 3, 7

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.