

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

17.3.2025 – 21.3.2025 Vege WEEK 12/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Vanilkový miláčik 7 s mandľami 8 a kukuričnými lupienkami
50g Jablko

Obed: 200ml Krémová polievka z bielej fazule s pečenou mrkvou a tymiánom 7
210g (110g/100g) Tekvicový guláš s parenou knedľou 1, 3

Olovrant: 100g Grahamové pečivo 1, syrová pena 7, paprika

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Kuskusová kaša s jahodami a orechami 1, 7, 8
50g Banán

Obed: 200ml Karfiolová polievka s petržlenovou vňaťou a krutónmi 1, 7
225g (90g/110g/25g) Bolonské ragú s nemasom 9, špagety 1, šalát z čínskej kapusty s kalerábom a farebnou paprikou 10

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1 s tzatziki nátierkou s avokádom 7

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, paprikové maslo 7, strúhaný syr 7
50g Biela reďkovka

Obed: 200ml Petržlenový krém s medom a slnečnicou 7
225g (90g/110g/25g) Tempeh s lečom 6, varené zemiaky, kapustový šalát s feniklom

Olovrant: 75g Kukurično-kefirový koláč s jablkom 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Krupicový puding s malinami a pečenými mandľami 1, 7, 8
50g Hruška

Obed: 200ml Polievka z červenej šošovice s mrkvou a pohánkou
225g (90g/110g/25g) Tofu s cesnakovo-smotanovou omáčkou 6, 7, bylinkový kuskus 1, uhorkový šalát s kôprom

Olovrant: 75g Grahamové pečivo 1, hráškovno-mätový hummus 7, 11

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, nátierka z pečenej papriky so sušenými paradajkami 7
50g Mrkva

Obed: 200ml Zeleninový vývar s mrvenicou a ligurčekom 1, 9
225g (90g/110g/25g) Šošovicové ragú s koreňovou zeleninou, pučené zemiaky, listový šalát

Olovrant: 75g Makový koláč so slivkami a tvarohom 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.