

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

20.1.2025 – 24.1.2025 Vege WEEK 4/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Ovocný tvaroháčik 7 s orechovou granolou 1, 8

50g Jablko

Obed: 200ml Fazuľová na kyslo s kôprom a zemiakmi 7

210g (175g/10g/25g) Zeleninové rizoto s čerstvými bylinkami, syr 7, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Kváskový chlieb 1, papriková nátierka s lučinou 7

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená kaša s čokoládou a orechami 1, 7, 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Zelerový krém s jablkami a mandľami 8, 9

200g (90g/110g) Nemaso s chrenovou omáčkou a mrkvou 7, 10, parená knedľa 1, 3

Olovrant: 100g Grahamové pečivo 1, nátierka z pečenej mrkvy s jogurtom a slnečnicou 7, zelenina

Streda

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, bylinkové maslo 7, vajíčko 3

50g Uhorka

Obed: 200ml Brokolicový krém s krutónmi 1, 7

225g (90g/110g/25g) Tofu dusené na hrášku 6, ryža, listový šalát

Olovrant: 75g Taliansky citrónový koláč 1, 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s jablkom, orechami a škoricom 7, 8

50g Hruška

Obed: 200ml Zeleninový vývar s drobnou cestovinou 1, 3, 9

225g (90g/110g/25g) Vegetariánska "živánska" so zeleninou, varené zemiaky, miešaný šalát

Olovrant: 75g Grahamová žemľa 1, nátierka s cibulkou a sušenými paradajkami 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Kváskový chlieb 1, strukovinová nátierka 7, 10

50g Paprika

Obed: 200ml Tekvicová s kelom a tekvicovými semiačkami

210g (185g/25g) Granadír s batátmi a mrkvou 1, kyslé uhorky,

Olovrant: 75g Makovo-višňový koláč 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, Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.