

## **Delená strava- jedálňiček podlieha autorským právam Vyhradzuje si právo meniť jedálňiček počas programu**

<b>pondelok</b>	<b>sacharidový deň</b>
raňajky	quinoa s ovocím a mandľami 250g
desiata	čerstvé ovocie 1ks
obed	fľačky s kalerábom 400g
olovrant	zmeš orieškov 60g
večera	brokolicová polievka s cícerom + chlieb 500
<b>utorok</b>	<b>bielkovinový deň</b>
raňajky	varené vajíčka so zeleninou 200g
desiata	sušený zázvor 50g
obed	varené hovädzie mäso na zelenine 350g
olovrant	nízkotučný jogurt 125g
večera	ryba s hráškovým pyré 300g
<b>streda</b>	<b>sacharidový deň</b>
raňajky	jablkové pyré 200g
desiata	banány s javorovým sirupom 100g
obed	hubové rizoto 350g
olovrant	slnečnicové semienka 50g
večera	hustá zemiaková polievka s chlebom
<b>štvrtok</b>	<b>bielkovinový deň</b>
raňajky	jogurt so zeleninou 250g
desiata	zmes orieškou 60g
obed	bravčová panenka s brokolicovou kašou 350g
olovrant	cottage s medom 120g
večera	ryža s kokosovým mliekom a sušeným ovocím 300g
<b>piatok</b>	<b>sacharidový deň</b>
raňajky	celozrné pečivo s medovou nátierkou 150g
desiata	čerstvé ovocie 1ks
obed	zeleninová štrúdl'a 350g
olovrant	pomarančová šťava 200ml
večera	špenátový koláč s jogurtovým dresingom 350g
<b>sobota</b>	<b>bielkovinový deň</b>
raňajky	banánovo-jablkový koláč 150g
desiata	nízkotučný tvaroh s medom 120g
obed	kuracie kroketky s dusenou zeleninou 350g
olovrant	zmes orieškov 60g
večera	pečené baby zemiaky s dusenou cuketou 350g
<b>nedeľa</b>	<b>sacharidový deň</b>
raňajky	pšenná kaša s ovocím 250g
desiata	sušené ovocie 80g
obed	cestoviny so zeleninovou omáčkou 500g
olovrant	tekvicové semienka 50g
večera	hustá paradajková polievka so syrom 500g