

Nápoj týždňa: Ovocný čaj 20.11.2023 – 24.11.2023 No Gluten/No Milk WEEK 162

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Kakaový kokosový jogurt s bezlepkovými vločkami

50g Jablko

**Obed:** 200ml Zelerová krémová s jablkami a slnečnicovými semiačkami 9

225g (200g/25g) Zeleninový pilaf s fazuľou, uhorkový šalát

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb, papriková pena s jarnou cibuľkou

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Bezlepková ovsená kaša s hruškou a čokoládou

50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Zeleninová minestrone s bezlepkovým bulgurom

200g (90g/110g) Hovädzí guláš z mladého býka, varené zemiaky s cibuľkou

**Olovrant:** 75g Bezlepková žemľa s hráškovou nátierkou a pažitkou

## Streda

### Raňajky-desiata:

85g Bezlepkový chlieb, vajíčko 3 a cesnaková pena

50g Mrkva

**Obed:** 200ml Teľací vývar, koreňová zelenina a kel, bezlepková cestovina

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky pečené s brokolicou a karfiolom, bezlepková tarhoňa, paradajkový šalát s mladou cibuľkou

**Olovrant:** 75g Kukuricová nátierka s limetkou a paprikou, bezlepkové pečivo

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s ovocím

50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Šampiónová krémová polievka s pečenou mrkvou

225g (90g/110g/25g) Morčacie guľičky na rastlinnej smotane s ružičkovým kelom, zemiaková kaša, cviklový šalát s jablkom

**Olovrant:** 75g Tekvicový koláč 3

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkové pečivo s rastlinným maslom a rastlinným syrom

50g Mrkva

**Obed:** 200ml Fazuľovo-zemiaková na kyslo s kôprom

210g Špenátové bezlepkové halušky s rastlinnou syrovou omáčkou a čerstvou pažitkou

**Olovrant:** 75g Jablkové bezlepkové pyté 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. **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.