

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

23.1.2023 – 27.1.2023 No Gluten/No Milk WEEK 119

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

100g Kokosový tvaroháčik s čokoládou a orechami 8

50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Minestrone polievka s ryžovou cestovinou 9

210g (185g/25g) Bezlepkové farfalle s tuniakom, rajčinami a čerstvou bazalkou 4,  
listový šalát

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb, hrášková nátierka s mäťou

## Utorok

### Raňajky-desiata:

100g Jablkovo-malinová pšenovú kaša so škoricou

50g Hruška

**Obed:** 200ml Zemiaková s kôprom na kyslo

225g (90g/110g/25g) Telacie čevapčiči 3, 10, batátovo-hráškové pyrú, horčicová cibuľka 10

**Olovrant:** 75g Bezlepkové pečivo, šunková pena s pažitkou

## Streda

### Raňajky-desiata:

100g (50g/50g) Omeleta 3 s jarnou cibuľkou, bezlepkový chlieb

50g Uhorka

**Obed:** 200ml Slížiková polievka z domácej sliepky

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené na zelenine, ryža, paradajkový šalát s cibuľkou

**Olovrant:** 75g Kysnutý ovocný koláč s mrvenicou 3

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

100g Krupicový puding s ovocím a mandľovým maslom 8

50g Banán

**Obed:** 200ml Brokolicovo-kalerábová polievka

200g (90g/110g) Kurací segedín, bezlepková knedľa 3

**Olovrant:** 100g Bezlepkové pečivo, nátierka s čerstvou pažitkou, zelenina

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkové lievance 3 s marhuľovou penou

50g Jablko

**Obed:** 200ml Mrkvová s červenou šošovicou

210g (95g/25g/90g) Špenát, vajíčko 3, varené zemiaky

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb, rastlinná syrová pena s mandľami 8

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Igor Švec, 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.