

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

22.5.2023 – 26.5.2023 No Gluten/No Milk WEEK 136

Pondelok:

Raňajky-desiata:

100g Ovocný kokosový jogurt s bezlepkovým biskvitom 3 a orechami 8

50g Jablko

Obed: 200ml Zeleninový vývar s bezlepkovou cestovinou 3

225g (175g/25g/25g) Zemiakový prívarok so zapečenou zeleninou 3, miešaný šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, tuniaková nátierka 4

Utorok

Raňajky-desiata:

100g Ryžová kaša s lesným ovocím a lieskovcami 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Šošovicová na kyslo

225g (90g/110g/25g) Dusené morčacie s bezlepkovými kolienkami, šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, hrášková nátierka s mäťou

Streda

Raňajky-desiata:

100g Bezlepkový toust vo vajičku 3 s nátierkou

50g Uhorka

Obed: 200ml Pastrnákový krém s bezlepkovými krutónmi

225g (200g/25g) Zeleninové rizoto s teľacím mäsom, kyslá uhorka

Olovrant: 75g Makovo-višňový koláč 3, 8

Štvrtok

Raňajky-desiata:

100g Ovsená bezlepková kaša s hruškami a orechami 8

50g Banán

Obed: 200ml Hustá kelová polievka

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky dusené na hrášku, bezlepková tarhoňa, listový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, vajíčková nátierka s cibuľkou 3

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepková vianočka 3 s ovocným krémom

50g Mix ovocia

Obed: 200ml Hrášková s feniklom

210g Bezlepkové strapačky s restovanou cibuľkou 3

Olovrant: 100g Bezlepkový chlieb s nátierkou z pečenej zeleniny, zelenina

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 .Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.