

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

18.9.2023 – 22.9.2023 No Gluten/No Milk WEEK 153

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Kokosový tvaroháčik s lesným ovocím a orechovou bezlepkovou granolou 5, 8
50g Jablko

Obed: 200ml Lusková na kyslo

210g (85g/100g/25g) Špenátový prívarok, varené zemiaky, vajíčko 3

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, avokádová nátierka

Utorok

Raňajky-desiata:

100g Ryžová kaša s hruškovým kompótom
50g Broskyňa

Obed: 200ml Cviklový krém s kokosovým mliekom a tekvicovými semienkami

225g (90g/110g/25g) Morčacie soté s ananásom, basmati ryža, mrkvovo-jablkový šalát

Olovrant: 75g Bezlepková žemľa, zeleninová nátierka s čerstvými bylinkami

Streda

Raňajky-desiata:

85g Bezlepkový toast vo vajíčku s rastlinným syrom 3
50g Paradajky

Obed: 200ml Cuketová s hráškom a pohánkou

200g (100g/100g) Telací segedín s bezlepkovou knedľou 3

Olovrant: 100g Jablkový koláč 3, ovocie

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Kakaový puding s malinami a bezlepkovými piškótmi 3
50g Slivky

Obed: 200ml Rajčinová polievka s ryžou

210g (85g/100g/25g) Kuracie na mrkve, bezlepkový kuskus s bylinkami, kapustový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, nátierka z pečeného zeleru a jablák 9

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, tuniaková nátierka s kyslou uhorkou 4
50g Hrozno

Obed: 200ml Zeleninový vývar s ryžovými rezancami 9

210g (185g/25g) Bezlepkové farfalle so "syrovou" omáčkou, listový šalát

Olovrant: 75g Šunková bezlepková pizza s kukuricou 3

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Igor Švec, Zdroje: Tinkine recepty, 2017



STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

ALERGIE: 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-Veľí bôb, 14-Mäkkýše, Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.