

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

20.3.2023 – 24.3.2023 No Gluten/No Milk WEEK 127

Pondelok

Raňajky-desiata:

100g Kokosový jogurt s banánom a čokoládovým bezlepkovým piškótom 3

50g Jablko

Obed: 200ml Karfiolová so zemiakom a čerstvými bylinkami

220g (120g/85g/15g) Bezlepkové penne so zeleninovou omáčkou, rastlinný syr

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, tuniaková nátierka s červenou cibuľkou 4

Utorok

Raňajky-desiata:

100g Ovsená bezlepková kaša s kokosovým mliekom, makom a mandľami 8

50g Hrozno

Obed: 200ml Hrášková krémová so stonkovým zelerom

225g (90g/110g/25g) Kuracie s citrónovou omáčkou, batátové pyré s pšenom, šalát z kapusty a mrkvy

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, vajíčková s red'kovkou 3

Streda

Raňajky-desiata:

100g Omeleta s rastlinným syrom a cibuľkou 3, bezlepkový chlieb

50g Uhorka

Obed: 200ml Brokolicová s bezlepkovými krutónmi

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené na hrášku, bylinkový bezlepkový kuskus, šalát

Olovrant: 75g Ovocná bezlepková štrúďľa 3

Štvrtok

Raňajky- desiata:

100g Pohánková kaša s jablkom, orechami a škorickou 8

50g Hruška

Obed: 200ml Zeleninový vývar s bezlepkovými rezancami 9

225g (90g/110g/25g) Tefacia fašírka s vajíčkom 3, varené zemiaky, listový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, cuketovo-baklažánová nátierka

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, nátierka s mrkvou 10

50g Paprika

Obed: 200ml Paradajková s rastlinnou šľahačkou

210g Bezlepkové strapačky s kyslou kapustou a restovanou cibuľkou 3

Olovrant: 125g Bezlepkové cookies 3 s ovocným šalátom a kokosovým jogurtom

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.