

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

20.3.2023 – 24.3.2023 No Gluten WEEK 127

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

100g Grécky jogurt s banánom 7 a čokoládovým bezlepkovým piškótom 3, 7  
50g Jablko

**Obed:** 200ml Karfiolová so zemiakom a čerstvými bylinkami

220g (120g/85g/15g) Bezlepkové penne so zeleninovo-smotanovou omáčkou 7, syr 7

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb, tuniaková nátierka s červenou cibuľkou 4, 7

## Utorok

### Raňajky-desiata:

100g Ovsená bezlepková kaša s kokosovým mliekom, makom a mandľami 8  
50g Hrozno

**Obed:** 200ml Hrášková krémová so stonkovým zelerom 7

225g (90g/110g/25g) Kuracie s citrónovo-smotanovou omáčkou 7, batátové pyré s pšenom, šalát z kapusty a mrkvy

**Olovrant:** 75g Bezlepkové pečivo, vajíčková s red'kovkou 3, 7

## Streda

### Raňajky-desiata:

100g Omeleta so syrom a cibuľkou 3, 7, 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, 7

## Štvrtok

### Raňajky- desiata:

100g Pohánková kaša s jablkom, orechami a škoricom 7, 8

50g Hruška

**Obed:** 200ml Zeleninový vývar s bezlepkovými rezancami 9

225g (90g/110g/25g) Teľacia fašírka s vajíčkom 3, 7, varené zemiaky, listový šalát

**Olovrant:** 75g Bezlepkové pečivo, cuketovo-baklažánová s lučinou 7

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, tvarohová nátierka s mrkvou 7, 10

50g Paprika

**Obed:** 200ml Paradajková so šľahačkou 7

210g Bezlepkové strapačky s kyslou kapustou a restovanou cibuľkou 3, 7

**Olovrant:** 125g Bezlepkové cookies 3, 7 s ovocným šalátom a jogurtom 7

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.