

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

19.9.2022 – 23.9.2022 No Gluten WEEK 102

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

100g Smotanový pribináčik straciatella s orechami a bezlepkovým biskvitom 3, 7, 8  
50g Hruška

**Obed:** 200ml Hrstková polievka na červeno so slivkami

210g (185g/25g) Zeleninové rizoto, šalát

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb, mrkvová natierka s čerstvou pažitkou a lučinou 7

## Utorok

### Raňajky-desiata:

100g Bezlepková pšennová kaša s ovocím a kokosovým mliekom

50g Jablko

**Obed:** 200ml Mrkvový krém s hráškom a bezlepkovým bulgurom 7

225g (200g/25g) Morčacia živánska so zemiakom, uhorkový šalát

**Olovrant:** 75g Bezlepkové pečivo, hydínová nátierka s čerstvou pažitkou 7, 10

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Zapekaný bezlepkový chlieb vo vajičku 3, 7

50g Paprika

**Obed:** 200ml Zeleninový vývar s bezlepkovou cestovinou 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky dusené na zelenine, bezlepkový kuskus,  
kapustový šalát s mrkvou

**Olovrant:** 75g Čučoriedkové muffiny s jogurtovou polevou 3, 7

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

100g Krupicová kaša s jahodami a mäťou 7

50g Melón

**Obed:** 200ml Brokolicová polievka s bezlepkovými krutónmi 7

200g (90g/110g) Guláš z mladého býčka, bezlepkové halušky 3, 7

**Olovrant:** 75g/25g Bezlepkové pečivo, mozzarellová nátierka s paradajkami a  
čerstvou bazalkou 7, čerstvá zelenina

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb s marhuľovo-tvarohovou penou 7

50g Banán

**Obed:** 200g Hustá kelová polievka so zemiakom

210g (100g/100g/10g) Bezlepkové farfalle s paradajkovo-smotanovou omáčkou 7, syr 7

**Olovrant:** 75g Zeleninové palacinky 3, 7 s jemnou nátierkou z pečeného cesnaku 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.