

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

4.7.2022 – 8.7.2022 No Gluten/No Milk WEEK 91

Pondelok

Raňajky-desiata:

100g Kokosový jogurt s banánom a čokoládovo-orechovým bezlepkovým piškótom 3, 8
50g Jablko

Obed: 200ml Fazuľová so zemiakom a čerstvými bylinkami

210g (185g/25g) Zeleninové rizoto s rastlinným syrom a s čerstvými bylinkami,
uhorkový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, cuketovo-baklažánová nátierka

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkové pečivo, rastlinné maslo, rastlinný syr
50g Uhorka

Obed: 200ml Brokolicový krém s bezlepkovými krutónmi

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené na hrášku, bezlepková tarhoňa, paradajkový šalát

Olovrant: 75g Dezert s ovocím a bezlepkovým bisquitom 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

100g Pohánková kaša s jablkom, orechami a škoricou 8
50g Marhuľa

Obed: 200ml Zeleninový vývar s ryžovou cestovinou 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie špízy so zeleninou, varené zemiaky, listový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, zelerová nátierka s cibuľkou 9

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkové pečivo, nátierka s mrkvou 10
50g Paprika

Obed: 200ml Mrkvová s červenou šošovicou a cirokom

210g (185g/25g) Bezlepkové cestoviny s tuniakom 4, zeleninový šalát

Olovrant: 100g Bezlepkové cookies 3 s čerstvým ovocím

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.