

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

2.5.2022 – 6.5.2022 No Gluten/No Milk WEEK 82

## Pondelok:

### Raňajky-desiata:

100g Domáci kokosový termix s orechovým bezlepkovým piškótom 3, 8  
50g Jablko

**Obed:** 200ml Mrkvovo-paradajková s ryžovou cestovinou

210g (85g/100g/25g) Šošovicový prívarok, pečené zemiaky, vajíčko 3

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb, kukuricová nátierka s bylinkami

## Utorok

### Raňajky-desiata:

100g Pohánková kaša s jablkami, škoricou a orechami 8  
50g Banán

**Obed:** 200ml Karfiolová krémová s bezlepkovými krutónmi

225g (80g/120g/25g) Teľacie fašírky 3, mrkvovo-petržlenové pyré, uhorkový šalát

**Olovrant:** 75g Bezlepkové pečivo, strukovinová pena s pažitkou

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, bylinkové rastlinné maslo, rastlinný syr  
50g Uhorka

**Obed:** 200ml Špenátová polievka s rascou

200g (90g/110g) Morčacie kúsky s kôprovou omáčkou, viedenská bezlepková knedľa 3

**Olovrant:** 75g Palacinky s ovocnou penou 3

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

100g Mliečna ryža s mandarinkami, čerstvou mäťou a mandľami 8  
50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Mäsový vývar s bezlepkovou cestovinkou a zeleninou 3, 9

225g (90g/110g/25g) Pečené kura, ryža, domáci slivkový kompót

**Olovrant:** 75g Bezlepkové pečivo s jemnou zelerovou nátierkou 9

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepková vianočka s jahodovou penou  
50g Hrozno

**Obed:** 200ml Brokolicová s cirokom

210g (100g/85g/25g) Bezlepkové farfalle s tuniakom, rajčinou, červenou cibuľkou 4,  
listový šalát

**Olovrant:** 75g Bezlepkové pizza hniezda 3

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.