

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

18.9.2023 – 22.9.2023 No Gluten WEEK 153

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Tvaroháčik s lesným ovocím 7 a orechovou bezlepkovou granolou 5, 8  
50g Jablko

**Obed:** 200ml Lusková na kyslo 7

210g (85g/100g/25g) Špenátový prívarok, varené zemiaky, vajíčko 3

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb, avokádová nátierka s lučinou 7

## Utorok

### Raňajky-desiata:

100g Ryžová kaša s hruškovým kompótom a prepusteným maslom 7  
50g Broskyňa

**Obed:** 200ml Cviklový krém s kokosovým mliekom a tekvicovými semenkami

225g (90g/110g/25g) Morčacie soté s ananásom, basmati ryža, mrkvovo-jablkový šalát

**Olovrant:** 75g Bezlepková žemľa, tvarohová s čerstvými bylinkami 7

## Streda

### Raňajky-desiata:

85g Bezlepkový toast vo vajíčku so syrom 3, 7  
50g Paradajky

**Obed:** 200ml Cuketová s hráškom a pohánkou

200g (100g/100g) Telací segedín s bezlepkovou knedľou 3

**Olovrant:** 100g Jablkový koláč 3, 7, ovocie

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Kakaový puding s malinami a bezlepkovými piškótmi 3, 7  
50g Slivky

**Obed:** 200ml Rajčinová polievka s ryžou

210g (85g/100g/25g) Kuracie na mrkve, bezlepkový kuskus s bylinkami, kapustový šalát

**Olovrant:** 75g Bezlepkové pečivo, nátierka z pečeného zeleru a jablák s lučinou 7, 9

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, tuniaková nátierka s kyslou uhorkou 4, 7  
50g Hrozno

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

210g (185g/25g) Bezlepkové farfalle so syrovou omáčkou, listový šalát

**Olovrant:** 75g Šunková bezlepková pizza s kukuricou 3, 7

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Igor Švec, Zdroje: Tinkine recepty, 2017



# STARÁME SA NIELEN O ZDRAVÉ BRUŠKÁ VAŠICH DETÍ

ALERGIE: 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-Veľí bôb, 14-Mäkkýše, Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.