

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

23.1.2023 – 27.1.2023 No Gluten WEEK 119

Pondelok

Raňajky-desiata:

100g Orechový tvaroháčik s čokoládou 7, 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Minestrone polievka s ryžovou cestovinou 9

210g (185g/25g) Bezlepkové farfalle s tuniakom, rajčinami a čerstvou bazalkou 4, listový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, hrášková nátierka s mäťou 7

Utorok

Raňajky-desiata:

100g Jablkovo-malinová pšenovú kaša so škoricou 7

50g Hruška

Obed: 200ml Zemiaková s kôprom na kyslo 7

225g (90g/110g/25g) Telacie čevapčiči 3, 10, batátovo-hráškové pyrú, horčicová cibuľka 10

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, šunková pena s pažítkou 7

Streda

Raňajky-desiata:

100g (50g/50g) Omeleta so syrom 3, 7 a jarnou cibuľkou, bezlepkový chlieb

50g Uhorka

Obed: 200ml Slížiková polievka z domácej sliepky

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené na zelenine, ryža, paradajkový šalát s cibuľkou

Olovrant: 75g Kysnutý ovocný koláč s mrvenicou 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

100g Krupicový puding s ovocím a mandľovým maslom 7, 8

50g Banán

Obed: 200ml Brokolicovo-kalerábová polievka

200g (90g/110g) Kurací segedín, bezlepková knedľa 3, 7

Olovrant: 100g Bezlepkové pečivo, lučina s čerstvou pažítkou 7, zelenina

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkové lievance 3, 7 s marhuľovou penou 7

50g Jablko

Obed: 200ml Mrkvová s červenou šošovicou

210g (95g/25g/90g) Špenát 7, vajíčko 3, varené zemiaky

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, syrová pena s mandľami 7, 8

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.