

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

14.4.2024 – 17.4.2024 NoNoNo WEEK 16/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Rastlinný tvaroháčik s ovocím a orechovou bezlepkovou granolou 8
50g Jablko

Obed: 200ml Hráškový krém s mäťou a quinoou

200g (100g/100g) Vege segedínsky guláš s pečenou zeleninou, bezlepková knedľa 9

Olovrant: 100g Bezlepková žemľa s hydínovou penou 10, zelenina

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Kukuričná kaša so sušeným ovocím a mandľami 8
50g Hruška

Obed: 200ml Cesnakový krém s bezlepkovými krutónmi

225g (90g/110g/25g) Zeleninové soté s teľacím mäsom, zemiaky, miešaný šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, avokádová nátierka s pečeným cesnakom

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, rastlinná nátierka 10
50g Uhorka

Obed: 200ml Lúsková na kyslo so zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Morčacie na znojemský spôsob, bezlepkové cestoviny, kukuricový šalát s čínskou kapustou

Olovrant: 75g Rastlinný tvarohový bezlepkový závin s jablkami

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s kokosovým mliekom, banánom a javorovým sirupom
50g Banán

Obed: 200ml Hovädzí vývar s bezlepkovými rezancami a zeleninou 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie soté s ananásom a paprikou, ryža basmati, listový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo s rastlinnou syrovou nátierkou s bylinkami a pórom

Piatok

Sviatok

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulc, 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.