

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

5.5.2025 – 9.5.2025 NoNoNo WEEK 19

Pondelok:

Raňajky-desiata:

120g Rastlinný jogurt s lesným ovocím, bezlepkovými ovsenými vločkami a orechami 8
50g Jablko

Obed: 200ml Gulášová vegetariánska polievka s koreňovou zeleninou a zemiakmi 9
225g (90g/110g/25g) Zeleninová omáčka s dusenou brokolicou a pečenými zemiakmi,
pečené tofu 6

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, rastlinná syrová nátierka s pažítkou a petržlenovou
vňaťou

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s čokoládou a hruškou
50g Banán

Obed: 200ml Šošovicová polievka na kyslo so zemiakmi
225g (90g/110g/25g) Kuracie dusené na zelenine s bezlepkovou cestovinou,
mrkvový šalát s reďkovkou

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, batátová nátierka

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový toust zapečený s rastlinným syrom
50g Uhorka

Obed: 200ml Rascová polievka so zemiakmi a hráškom
200g (90g/110g) Morčací moravský vrabec, varené zemiaky

Olovrant: 100g Obrátený bezlepkový jablkovo koláč, ovocie

Štvrtok

Sviatok

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepková sušienka s jahodovou penou
50g Mix ovocia

Obed: 200ml Karfiolová krémová polievka s bezlepkovými krutónmi
210g (185g/25g) Tuniakové rizoto s paradajkovým pestom a zeleninou 4, šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, hrášková nátierka s mäťou

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.