

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

26.2.2024 – 1.3.2024 No Gluten/No Milk WEEK 175

## Raňajky-desiata:

120g Vanilkový kokosový miláčik s lieskovcami 8 a bezlepkovým piškótom 3  
50g Jablko

**Obed:** 200ml Karfiolová polievka s čerstvými bylinkami a slnečnicou  
220g (185g/10g/25g) Bratislavské rizoto s lečom a zeleninou, rastlinný syr,  
šalát z červenej kapusty a cvikly

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb, nátierka s kôprom

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša so škoricou, malinami a orechami 8  
50g Banán

**Obed:** 200ml Zemiaková s rascou  
225g (90g/110g/25g) Mexický teľací guláš s hráškom, ryža, šalát z čínskej kapusty

**Olovrant:** 75g Bezlepková žemľa, hydínová nátierka so sušenými marhuľami

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, horčicové rastlinné maslo 10, vajce 3  
50g Paprika

**Obed:** 200ml Hrachová polievka so zeleninou  
225g (90g/110g/25g) Kuracie soté s brokolicou, bezlepková tarhoňa, šalát

**Olovrant:** 75g Mramorový koláč s jablkami 3

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s mandľami a čučoriedkami 8  
50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Mrkvová polievka s červenou šošovicou  
200g (90g/110g) Morčacie na kyslej kapuste, varené zemiaky s rastlinným maslom

**Olovrant:** 100g Bezlepkové pečivo, nátierka s bylinkami a vlašskými orechami 8, uhorka

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, nátierka so sušenými paradajkami  
50g Zelenina

**Obed:** 200ml Rybací vývar s bezlepkovou mrvenicou a zeleninou 3, 4  
215g (90g/25g/100g) Kôprová omáčka, zeleninová omeleta 3, bezlepková knedľa 3

**Olovrant:** 100g Bezlepkové palacinky 3 s jahodovou penou, ovocie

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.