

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

10.6.2024 – 14.6.2024 No Gluten WEEK 190

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový jogurt 7 s orieškovou bezlepkovou granolou 8

50g Jablko

Obed: 200ml Karfiolový krém s pšenom a petržlenovým pestom

225g (90g/110g/25g) Hrachová kaša s mrkvou 7, pučené zemiaky s cibuľkou, vajíčko 3

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, cesnaková nátierka s bylinkami 7

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša s banánmi a bielou čokoládou 7

50g Nektarinky

Obed: 200ml Špenátová krémová s rascou 7 a bezlepkovými krutónmi

225g (90g/110g/25g) Teľacie soté s brokolicou, bezlepková tarhoňa, miešaný šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, kukuricová nátierka s pažitkou 7

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, syr 7, horčicové maslo 7, 10

50g Uhorka

Obed: 200ml Teľací vývar s bezlepkovou cestovinou a zeleninou 9

200g (90g/110g) Morčací moravský vrabec s dusenou kapustou, varené zemiaky s maslom 7

Olovrant: 100g Mrkvový bezlepkový koláč s bielou čokoládou 3, 7, ovocie

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s malinami a kokosovým mliekom

50g Banán

Obed: 200ml Mrkvovo-rajčinová polievka s bezlepkovými krúpami

200g (90g/110g) Kurací perkelt 7, bezlepkové halušky 3

Olovrant: 100g Bezlepkové pečivo, cottage nátierka s mrkvou a bazalkou 7, zelenina

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepková vianočka 3, 7, medová pena 7

50g Hruška

Obed: 200ml Paštrnákový krém s opečenou mrkvou a zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Karfiolové kari s cícerom, basmati ryža,

mrkvový šalát s jablkom a limetou

Olovrant: 75g Bezlepkový perník s kokosom a šípkovým lekvárom 3, 7

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.