

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

2.9.2024 – 6.9.2024 No Gluten/No Milk WEEK 36/2024

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Čučoriedkový rastlinný jogurt s kukuričnými lupienkami

50g Jablko

Obed: 200ml Minestrone s pohánkou 9

225g (90g/110g/25g) Špenátový prívarok, varené zemiaky, vajíčko 3

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, cesnaková nátierka s rastlinným syrom

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša s jahodami a mandľovým maslom 8

50g Banán

Obed: 200ml Karfiolový krém so zemiakmi a petržlenovou vňaťou

200g (90g/110g) Morčací perkelt, bezlepkové kolienka

Olovrant: 100g Bezlepkové pečivo, nátierka z pečenej papriky, zelenina

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, vajíčková nátierka 3, 10

50g Uhorka

Obed: 200ml Paradajková polievka s bezlepkovými haluškami 3

225g (90g/110g/25g) Teľacie soté na hrášku, mrkvovo-zemiakové pyré, miešaný šalát

Olovrant: 75g Marhuľová bezlepková bublanina 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s banánom, čokoládou a kokosovým mliekom

50g Broskyňa

Obed: 200ml Zeleninový vývar s bezlepkovou cestovinou 3, 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky s kukuricou, bylinková ryža, mrkvovo-jablkový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, cuketová nátierka so zelenou paprikou

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, nátierka zo sušených paradajok s bazalkou

50g Paprika

Obed: 200ml Hrachová polievka s bezlepkovými krutónmi

225g (110g/90g/25g) Bezlepkové špagety so "syrovou" omáčkou a brokolicou, listový šalát

Olovrant: 75g Bezlepková makovka 3 s marhuľovou penou

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulec, Vladimír Kohút

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.