

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

10.6.2024 – 14.6.2024 NoNoNo WEEK 190

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový rastlinný jogurt s orieškovou bezlepkovou granolou 8

50g Jablko

Obed: 200ml Karfiolový krém s pšenom a petržlenovým pestom

225g (90g/110g/25g) Hrachová kaša s mrkvou, pučené zemiaky s cibuľkou, pečené tofu 6

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, cesnaková nátierka s bylinkami

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša s banánmi a bielou čokoládou

50g Nektarinky

Obed: 200ml Špenátová krémová s rascou a bezlepkovými krutónmi

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

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, kukuricová nátierka s pažitkou

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, rastlinný syr, horčicové rastlinné maslo 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 rastlinným maslom

Olovrant: 100g Mrkvový bezlepkový koláč s bielou čokoládou, 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, bezlepkové halušky

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

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepková vianočka, medová pena

50g Hruška

Obed: 200ml Paštrňakový 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

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. **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.