

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

12.2.2024 – 16.2.2024 No Gluten/No Milk WEEK 173

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Kokosový tvaroháčik s malinami a orechovou bezlepkovou granolou 8

50g Hruška

Obed: 200ml Cesnaková polievka s bezlepkovými krutónmi

225g (90g/110g/25g) Šošovicový prívarok so zemiakmi a zeleninovou omeletou 3

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, nátierka z pečeného zeleru a jablk 9

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša s makom a slivkami

50g Pomaranč

Obed: 200ml Tekvicová polievka s tekvicovými semiačkami a olejom

225g (90g/110g/25g) Teľacie so špenátom a kukuricou, zemiakovo-batátové pyré, listový šalát

Olovrant: 75g Bezlepková žemľa, mrkvová nátierka s hrozičkami

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, syrová rastlinná nátierka s bylinkami

50g Paprika

Obed: 200ml Milánska polievka s pohánkou

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené s brokolicou, ryža, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový citrónový koláč 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Vanilkový puding s lesným ovocím a mandľami 8

50g Banán

Obed: 200ml Kelová polievka so zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky s rastlinnou syrovou omáčkou, pečené zemiaky, kapustový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, hrášková nátierka s mäťou

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, vajíčková s reďkovkou 3, 10

50g Ovocie

Obed: 200ml „Bryndzový“ bezmliečny demikát s pažitkou

225g (120g/80g/25g) Bezlepkové cestoviny s rastlinnou syrovou omáčkou s hráškom a kukuricou, mrkvový šalát so slnečnicou a pažitkou

Olovrant: 75g Makovo-jablkový koláč 3

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.