

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

29.7.2024 – 2.8.2024 No Gluten WEEK 197

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový tvaroháčik s arašidmi a bezlepkovým piškótom 3, 5, 7

50g Jablko

Obed: 200ml Špenátová polievka s rascou a bezlepkovými krutónmi

225g (90g/110g/25g) Šošovicový prívarok 7 s pučenými zemiakmi a vajíčkom 3

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, tuniaková nátierka s pažitkou 4, 7, 10

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s kokosovým mliekom a banánmi

50g Broskyňa

Obed: 200ml Zemiaková na kyslo s kôprom 7

225g (90g/110g/25g) Pečené telacie kúsky so smotanovou omáčkou a zeleninou 7, bezlepková tarhoňa, šalát z červenej kapusty

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, avokádová nátierka s cibuľou 7

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový toast vo vajíčku so syrom 3, 7

50g Kávia

Obed: 200ml Hrášková polievka s bezlepkovými krúpkami a petržlenovou vňaťou

225g (90g/110g/25g) Dusené kuracie na ázijskej zelenine, ryža basmati, miešaný šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový perník s lekvárom a orechami 3, 7, 8

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Bezlepkový kuskusový puding s marhuľami, mandľami a javorovým sirupom 7, 8

50g Banán

Obed: 200ml Cesnaková číra s ryžou 7

225g (110g/90g/25g) Morčacie mäso s rajčinovou omáčkou, varené zemiaky s petržlenovou vňaťou, šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, kukuricová nátierka 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, tvarohová nátierka s jarnou cibuľkou 7

50g Uhorka

Obed: 200ml Bažantí vývar s bezlepkovými rezancami, zeleninou a ligurčekom

210g (110g/90g/10g) Bezlepkové špagety s vege bolonskou omáčkou, syr 7

Olovrant: 100g Ovocný šalát s jogurtom a tvarohom 7

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