

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

29.4.2024 – 3.5.2024 No Gluten/No Milk WEEK 184

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Rastlinný miláčik s bielou čokoládou a orechovou bezlepkovou granolou 8
50g Jablko

Obed: 200ml Karfiolový krém s mrkvou pečenou na rozmaríne, bezlepkové krutóny
225g (90g/110g/25g) Šošovicové ragú so zeleninou, šťuchané zemiaky, vajíčko 3

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, nátierka s medvedím cesnakom a reďkovkou

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s kokosovým mliekom, kokosom a banánom
50g Pomaranč

Obed: 200ml Batátová polievka s cícerom a bazalkou
225g (90g/110g/25g) Kuracie prsia so sušenými paradajkami a cuketou, bylinková ryža, miešaný šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, nátierka z pečenej zeleniny s pažitkou

Streda – Štátny sviatok

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s marhuľami, orechami a badiánom
50g Banán

Obed: 200ml Zeleninová vývar s bezlepkovými krúpkami a zeleninou
225g (90g/110g/25g) Pečené marinované teľacie kúsky so zeleninou, zemiaková kaša, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo s kukuricovou nátierkou

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, tuniaková nátierka s farebnou paprikou
50g Uhorka

Obed: 200ml Vege kapustnica so sušenými slivkami
210g (185g/25g) Bezlepkové fľačky s hydínovou šunkou a brokolicou, listový šalát

Olovrant: 75g Cuketový koláč s kokosom 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 /Z-zemiak **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.