

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

29.7.2024 – 2.8.2024 NoNoNo WEEK 197

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Čokoládový rastlinný tvaroháčik s arašídmi a bezlepkovým piškótom 5

50g Jablko

**Obed:** 200ml Špenátová polievka s rascou a bezlepkovými krutónmi

225g (90g/110g/25g) Šošovicový prívarok s pučenými zemiakmi a pečenou zeleninou

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

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s kokosovým mliekom a banánmi

50g Broskyňa

**Obed:** 200ml Zemiaková na kyslo s kôprom

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

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

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový toast zapečený s rastlinným syrom

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 8

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

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

50g Banán

**Obed:** 200ml Cesnaková číra s ryžou

225g (110g/90g/25g) Morčacie mäso s rajčinovou omáčkou,

varené zemiaky s petržlenovou vňaťou, šalát

**Olovrant:** 75g Bezlepkové pečivo, kukuricová nátierka

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, nátierka s jarnou cibuľkou

50g Uhorka

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

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

**Olovrant:** 100g Ovocný šalát s rastlinným jogurtom

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulc, 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.