

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

30.9.2024 – 4.10.2024 No Gluten WEEK 40/2024

Pondelok:

Raňajky-desiata:

120g Vanilkový jogurt 7 s ovocím a bezlepkovým piškótom 3

50g Jablko

Obed: 200ml Zemiaková polievka na kyslo s kôprom 7

225g (190g/10g/25g) Fazuľový pilaf so zeleninou, syr 7, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, cesnaková nátierka s čerstvými bylinkami 7

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Pšenová kaša s kokosovým mliekom, broskyňami a mandľami 8

50g Banán

Obed: 200ml Polievka z pečenej zeleniny so slnečnicou a bazalkou 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky s hráškom, basmati ryža, mrkvový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo s hummusom z pečených sušených paradajok 7, 11

Streda

Raňajky-desiata:

100g Bezlepkový chlieb, syrová omeleta 3, 7

50g Paprika

Obed: 200ml Minestrone polievka s bezlepkovou cestovinou 9

225g (90g/110g/25g) Pečené morčacie kúsky s brokolicou a karfiolom, pučené zemiaky, miešaný šalát

Olovrant: 75g Citrónový bezlepkový koláč 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový bezlepkový kuskus puding s ovocím a orechovým maslom 7, 8

50g Hruška

Obed: 200ml Zeleninový boršč 9

225g (90g/110g/25g) Teľací guláš s bezlepkovými kolienkami, šalát z červenej kapusty

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, syrová nátierka s petržlenovou vňaťou 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepková vianočka 3, 7 s jahodovou penou 7

50g Pomaranč

Obed: 200ml Hydinový vývar s ryžou a zeleninou 9

225g (80g/110g/10g/25g) Zeleninové ragú s bezlepkovými špagetami, syr 7, listový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, rybacia nátierka s kápiou 4, 7

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.