

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

10.6.2024 – 14.6.2024 No Gluten/No Milk WEEK 190

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Čokoládový rastlinný jogurt s orieškovou bezlepkovou granolou 8  
50g Jablko

**Obed:** 200ml Karfiolový krém s pšenom a petržlenovým pestom

225g (90g/110g/25g) Hrachová kaša s mrkvou, pučené zemiaky s cibuľkou, vajíčko 3

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb, cesnaková nátierka s bylinkami

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša s banánmi a bielou čokoládou  
50g Nektarinky

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

225g (90g/110g/25g) Teľacie soté s brokolicou, bezlepková tarhoňa, miešaný šalát

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

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, rastlinný syr, horčicové rastlinné maslo 10  
50g Uhorka

**Obed:** 200ml Teľací vývar s bezlepkovou cestovinou a zeleninou 9

200g (90g/110g) Morčací moravský vrabec s dusenou kapustou, varené zemiaky s rastlinným maslom

**Olovrant:** 100g Mrkvový bezlepkový koláč s bielou čokoládou 3, ovocie

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s malinami a kokosovým mliekom  
50g Banán

**Obed:** 200ml Mrkvovo-rajčinová polievka s bezlepkovými krúpami

200g (90g/110g) Kurací perkelt, bezlepkové halušky 3

**Olovrant:** 100g Bezlepkové pečivo, nátierka s mrkvou a bazalkou, zelenina

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepková vianočka 3, medová pena  
50g Hruška

**Obed:** 200ml Paštrňakový krém s opečenou mrkvou a zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Karfiolové kari s cícerom, basmati ryža, mrkvový šalát s jablkom a limetou

**Olovrant:** 75g Bezlepkový perník s kokosom a šípkovým lekvárom 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.