

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

13.5.2023 – 17.5.2023 No Gluten WEEK 186

Pondelok:

Raňajky-desiata:

120g Vanilkový miláčik 7 s ovocím a kukuričnými lupienkami

50g Jablko

Obed: 200ml Mliečna hrášková polievka 7 s bezlepkovými krutónmi

225g (185g/15g/25g) Zeleninový pilaf s fazuľou a syrom 7, šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb s hummusom so sušenými paradajkami 7, 11

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Pšenová kaša s kokosovým mliekom a orechami 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Hrstková polievka s koreňovou zeleninou a majoránom

200g (90g/110g) Morčací segedín 7 s parenou bezlepkovou knedľou 3

Olovrant: 100g Bezlepkové pečivo, papriková nátierka s lučinou 7, čerstvá zelenina

Streda

Raňajky-desiata:

90g Bezlepkový chlieb, maslo s pažitkou a pečenou paprikou 7, vajce 3

50g Paprika

Obed: 200ml Mrkvový krém s bezlepkovou cestovinou

225g (90g/110g/25g) Teľacie s grilovanou zeleninou, varené zemiaky, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Bublánina s lesným ovocím a kokosom 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

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

50g Hruška

Obed: 200ml Zemiaková na kyslo s kôprom 7

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky s horčicovou omáčkou a kyslou uhorkou 10,

bylinková basmati ryža, mrkvový šalát s jablíčkom

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo s hydínovo-bylinkovou nátierkou 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, nátierka z pečeného zeleru a jablka 7, 9, 10

50g Uhorka

Obed: 200ml Rajčinová polievka s ryžou

210g (185g/25g) Bezlepkový granadír s batátom a cícerom, kyslé uhorky

Olovrant: 75g Cestovinový bezlepkový šalát s čerstvou zeleninou, jogurtom a syrom 7

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.