

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

26.2.2024 – 1.3.2024 NoNoNo WEEK 175

Raňajky-desiata:

120g Vanilkový kokosový miláčik s lieskovcami 8 a bezlepkovým piškótom

50g Jablko

Obed: 200ml Karfiolová polievka s čerstvými bylinkami a slnečnicou

220g (185g/10g/25g) Bratislavské rizoto s lečom a zeleninou, rastlinný syr,
šalát z červenej kapusty a cvikly

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, nátierka s kôprom

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša so škoricou, malinami a orechami 8

50g Banán

Obed: 200ml Zemiaková s rascou

225g (90g/110g/25g) Mexický teľací guláš s hráškom, ryža, šalát z čínskej kapusty

Olovrant: 75g Bezlepková žemľa, hydínová nátierka so sušenými marhuľami

Streda

Raňajky-desiata:

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

50g Paprika

Obed: 200ml Hrachová polievka so zeleninou

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

Olovrant: 75g Mramorový koláč s jablkami

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s mandľami a čučoriedkami 8

50g Pomaranč

Obed: 200ml Mrkvová polievka s červenou šošovicou

200g (90g/110g) Morčacie na kyslej kapuste, varené zemiaky s rastlinným maslom

Olovrant: 100g Bezlepkové pečivo, nátierka s bylinkami a vlašskými orechami 8, uhorka

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, nátierka so sušenými paradajkami

50g Zelenina

Obed: 200ml Rybací vývar s bezlepkovou mrvenicou a zeleninou 4

215g (90g/25g/100g) Kôprová omáčka, pečená zelenina, bezlepková knedľa

Olovrant: 100g Bezlepkové palacinky s jahodovou penou, ovocie

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.