

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

15.4.2024 – 19.4.2024 No Gluten/No Milk WEEK 182

Pondelok**Raňajky-desiata:**

120g Rastlinný tvaroháčik s ovocím a orechovou bezlepkovou granolou 8

50g Hruška

Obed: 200ml Krémová šošovicová s pečenou mrkvou

225g (90g/110g/25g) Tekvicový prívarok, zemiaky, vajíčko 3

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb s hydínovou penou 10**Utorok****Raňajky-desiata:**

120g Ovsená bezlepková kaša so sušeným ovocím a mandľami 8

50g Jablko

Obed: 200ml Cviklový krém s kokosovým mliekom a bezlepkovými krutónmi

225g (90g/110g/25g) Teľacie soté na brokolici, bezlepkový kuskus, miešaný šalát

Olovrant: 75g Bezlepková žemľa, guacamole nátierka**Streda****Raňajky-desiata:**

100g Bezlepkový chlieb, omeleta s cibuľkou a rajčinami 3

50g Uhorka

Obed: 200ml Minestrone s fazuľou a pohánkou

225g (90g/110g/25g) Morčací moravský vrabec, varené zemiaky,

kukuricový šalát s čínskou kapustou

Olovrant: 75g Bezlepkový jablkový koláč s posýpkou 3**Štvrtok****Raňajky-desiata:**

120g Ryžový puding s kokosovým mliekom, ovocím a javorovým sirupom

50g Banán

Obed: 200ml Hovädzí vývar s bezlepkovými rezancami a zeleninou 3, 9

225g (90g/110g/25g) Kuracie soté s ananásom, ryža basmati, listový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo s rastlinnou syrovou nátierkou s bylinkami a pórom**Piatok****Raňajky-desiata:**

75g Bezlepková vianočka 3 s medovým rastlinným maslom

50g Pomaranč

Obed: 200ml Kalerábovo-cuketová s bezlepkovými krutónmi

210g Bezlepkové strapačky s kapustou 3

Olovrant: 100g Pestrý bezlepkový cestovinový šalát s rastlinným jogurtom, zelenina

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.