

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

2.12.2024 – 6.12.2024 NoNoNo WEEK 49/2024

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Marhuľový rastlinný miláčik s opečenými mandľami a kukuričnými lupienkami 8
50g Jablko

Obed: 200ml Cesnaková číra polievka s bezlepkovými perličkami

225g (90g/110g/25g) Hrachová kaša s pečenou zeleninou 9, varené zemiaky, pečené tofu 6

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, hydínová pena s kyslou uhorkou

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša s jablkami, škoricou a vlašskými orechami 8
50g Pomaranč

Obed: 200ml Paštrnáková krémová s medom a pohánkou

225g (90g/110g/25g) Teľací stroganov 10, ryža, kapustový šalát s mrkvou

Olovrant: 75g Bezlepková žemľa, nátierka s červenou repou a chrenom

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, bylinkové rastlinné maslo, rastlinný syr
50g Paprika

Obed: 200ml Hrášková polievka s cuketou, kurkumou a ligurčekom

225g (90g/110g/25g) Morčacia živánska so zeleninou, varené zemiaky,
šalát z čínskej kapusty

Olovrant: 75g Citrónový bezlepkový koláč

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s čučoriedkami a rastlinným maslom
50g Banán

Obed: 200ml Hustý zeleninový vývar s bezlepkovými haluškami a petržlenovou vňaťou 9

200g (90g/110g) Kuracie kúsky s estragónovou omáčkou, parená bezlepková knedľa

Olovrant: 100g Bezlepkové pečivo, nátierka s pažítkou, zelenina

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, nátierka s bylinkami a cibuľkou 10
50g Hruška

Obed: 200ml Hustá karfiolová polievka s pečenou mrkvou a slnečnicou

210g (110g/90g/10g) Bezlepkové špagety s tuniakom a zeleninou 4, rastlinný syr

Olovrant: 100g Bezlepkové cookies, ovocie

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulec, Vladimír Kohút,

ALERGÉNY: 1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zeler, 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.