

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

12.2.2024 – 16.2.2024 No Gluten WEEK 173

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Tvaroháčik 7 s malinami a orechovou bezlepkovou granolou 8

50g Hruška

Obed: 200ml Cesnaková polievka s bezlepkovými krutónmi

225g (90g/110g/25g) Šošovicový prívarok 7 so zemiakmi a zeleninovou omeletou 3, 7

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, nátierka z pečeného zeleru a jablk 7, 9

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša s makom a slivkami 7

50g Pomaranč

Obed: 200ml Tekvicová polievka s tekvicovými semiačkami a olejom

225g (90g/110g/25g) Teľacie so špenátom a kukuricou, zemiakovo-batátové pyré, listový šalát

Olovrant: 75g Bezlepková žemľa, mrkvová nátierka s hrozienkami a cottage cheesom 7

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, syrová nátierka s bylinkami 7

50g Paprika

Obed: 200ml Milánska polievka s pohánkou 7

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené s brokolicou, ryža, uhorkový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový citrónový koláč s tvarohom 3, 7

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Vanilkový puding s lesným ovocím a mandľami 7, 8

50g Banán

Obed: 200ml Kelová polievka so zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Kuracie kúsky so syrovou omáčkou 7, pečené zemiaky, kapustový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, hrášková nátierka s mäťou 7

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, vajíčková s reďkovkou 3, 7, 10

50g Ovocie

Obed: 200ml Bryndzový demikát s pažitkou 7

225g (120g/80g/25g) Bezlepkové cestoviny so syrovou omáčkou s hráškom a kukuricou 7, mrkvový šalát so slnečnicou a pažitkou

Olovrant: 75g Makovo-jablkový koláč 3, 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. **POZNÁMKA:** Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.