

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

29.7.2024 – 2.8.2024 No Gluten/No Milk WEEK 197

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový rastlinný tvaroháčik s arašídmi a bezlepkovým piškótom 3, 5
50g Jablko

Obed: 200ml Špenátová polievka s rascou a bezlepkovými krutónmi
225g (90g/110g/25g) Šošovicový prívarok s pučenými zemiakmi a vajíčkom 3

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, tuniaková nátierka s pažitkou 4, 10

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s kokosovým mliekom a banánmi
50g Broskyňa

Obed: 200ml Zemiaková na kyslo s kôprom
225g (90g/110g/25g) Pečené telacie kúsky s rastlinnou smotanovou omáčkou a zeleninou,
bezlepková tarhoňa, šalát z červenej kapusty

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, avokádová nátierka s cibuľou

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový toast vo vajíčku s rastlinným syrom 3
50g Kávia

Obed: 200ml Hrášková polievka s bezlepkovými krúpkami a petržlenovou vňaťou
225g (90g/110g/25g) Dusené kuracie na ázijskej zelenine, ryža basmati, miešaný šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový perník s lekvárom a orechami 3, 8

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Bezlepkový kuskusový puding s marhuľami, mandľami a javorovým sirupom 8
50g Banán

Obed: 200ml Cesnaková číra s ryžou
225g (110g/90g/25g) Morčacie mäso s rajčinovou omáčkou,
varené zemiaky s petržlenovou vňaťou, šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, kukuricová nátierka

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, nátierka s jarnou cibuľkou
50g Uhorka

Obed: 200ml Bažantí vývar s bezlepkovými rezancami, zeleninou a ligurčekom
210g (110g/90g/10g) Bezlepkové špagety s vege bolonskou omáčkou, rastlinný syr

Olovrant: 100g Ovocný šalát s rastlinným jogurtom

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-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.