

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

8.7.2023 – 12.7.2023 No Gluten/No Milk WEEK 194

Pondelok:

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový rastlinný jogurt s kukuričnými lupienkami a lesným ovocím

50g Jablko

Obed: 200ml Kukuricová polievka s červenou šošovicou a pažítkou

225g (90g/110g/25g) Tekvicový prívarok s kôprom a so zemiakmi, varené vajíčko 3

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, papriková nátierka

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Pšenová kaša s banánmi a kokosom

50g Nektarínka

Obed: 200ml Zelerový krém s pečenými jablkami a mandľami 8, 9

200g (90g/110g) Sviečková na smotane s morčacím mäsom, bezlepková knedľa 3

Olovrant: 100g Bezlepkové pečivo, mrkvová nátierka s rastlinným syrom, čerstvá zelenina

Streda

Raňajky-desiata:

90g Bezlepkový chlieb, bylinkové rastlinné maslo, vajíčko 3

50g Uhorka

Obed: 200ml Gulášová polievka s koreňovou zeleninou a batátom 9

225g (200g/25g) Teľacie rizoto na srbský spôsob, pestrý zelerový šalát

Olovrant: 75g Mrkvový koláč so škoricom 3

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s jahodami

50g Pomaranč

Obed: 200ml Zeleninový vývar s bezlepkovými rezancami 3

225g (90g/110g/25g) Kuracie dusené na mediteránskej zelenine so zemiakmi, šalát

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, hrášková nátierka s jarnou cibuľkou

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb s tuniakovou nátierkou 4, 10

50g Mix zeleniny

Obed: 200ml Karfiolová krémová polievka s bezlepkovými krutónmi

225g (110g/90g/25g) Bezlepkové farfalle, "syrová" omáčka s hráškom a kukuricou, šalát

Olovrant: 75g Bezlepková maková lupáčka 3, medová pena

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.