

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

15.4.2024 – 19.4.2024 No Gluten WEEK 182

## Pondelok

### Raňajky-desiata:

120g Tvaroháčik s ovocím a orechovou bezlepkovou granolou 7, 8  
50g Hruška

**Obed:** 200ml Krémová šošovicová s pečenou mrkvou  
225g (90g/110g/25g) Tekvicový prívarok 7, zemiaky, vajíčko 3

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb s hydínovou penou 7, 10

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša so sušeným ovocím a mandľami 7, 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 7

## Streda

### Raňajky-desiata:

100g Bezlepkový chlieb, omeleta s cibuľkou a rajčinami 3, 7  
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, 7

## 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 so syrovou nátierkou s bylinkami a pórom 7

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepková vianočka 3 s medovým maslom 7  
50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Kalerábovo-cuketová s bezlepkovými krutónmi  
210g Bezlepkové strapačky s kapustou 3

**Olovrant:** 100g Pestrý bezlepkový cestovinový šalát s jogurtom 7, 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.