

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

26.2.2024 – 1.3.2024 No Gluten WEEK 175

## Raňajky-desiata:

120g Vanilkový miláčik 7 s lieskovcami 8 a bezlepkovým piškótom 3, 7  
50g Jablko

**Obed:** 200ml Karfiolová polievka s čerstvými bylinkami a slnečnicou 7  
220g (185g/10g/25g) Bratislavské rizoto s lečom a zeleninou, syr 7,  
šalát z červenej kapusty a cvikly

**Olovrant:** 75g Bezlepkový chlieb, cottage nátierka s kôprom 7

## Utorok

### Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša so škoricou, malinami a orechami 7, 8  
50g Banán

**Obed:** 200ml Zemiaková s rascou 7

225g (90g/110g/25g) Mexický teľací guláš s hráškom, ryža, šalát z čínskej kapusty

**Olovrant:** 75g Bezlepková žemľa, hydínová nátierka so sušenými marhuľami 7

## Streda

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, horčicové maslo 7, 10, vajce 3  
50g Paprika

**Obed:** 200ml Hrachová polievka so zeleninou

225g (90g/110g/25g) Kuracie soté so smotanou a brokolicou 7, bezlepková tarhoňa, šalát

**Olovrant:** 75g Mramorový koláč s jablkami 3, 7

## Štvrtok

### Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding s mandľami a čučoriedkami 7, 8  
50g Pomaranč

**Obed:** 200ml Mrkvová polievka s červenou šošovicou

200g (90g/110g) Morčacie na kyslej kapuste, varené zemiaky s maslom 7

**Olovrant:** 100g Bezlepkové pečivo, nátierka s bylinkami a vlašskými orechami 7, 8, uhorka

## Piatok

### Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, tvarohová nátierka so sušenými paradajkami 7  
50g Zelenina

**Obed:** 200ml Rybací vývar s bezlepkovou mrvenicou a zeleninou 3, 4

215g (90g/25g/100g) Kôprová omáčka 7, zeleninová omeleta 3, 7, bezlepková knedľa 3

**Olovrant:** 100g Bezlepkové palacinky 3, 7 s jahodovou penou 7, ovocie

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.