

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

31.3.2025 – 4.4.2025 NoNoNo WEEK 14/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Orechový rastlinný tvaroháčik s čokoládou 8 a kukuričnými lupienkami
50g Jablko

Obed: 200ml Špenátová polievka s bezlepkovými krutónmi

225g (90g/110g/25g) Karfiólovo-šošovicový dhal s kokosovým mliekom, jazmínová ryža,
uhorkový šalát s rastlinným jogurtom

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, nátierka z pečenej cibule s tymiánom 10

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Pšennová kaša s čučoriedkami a makom
50g Hruška

Obed: 200ml Zemiakovo-pórová polievka

225g (110g/90g/25g) Bezlepkové farfalle s tuniakovo-paradajkovou omáčkou a zeleninou 4,
jarný miešaný šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, nátierka s medvedím cesnakom

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, sardelkové rastlinné maslo s pažitkou 4, 10, rastlinný syr
50g Biela reďkovka

Obed: 200ml Hrachová polievka s pečenou mrkvou a petržlenom

200g (90g/110g) Kurací moravský vrabec, varené zemiaky

Olovrant: 100g Banánová bezlepková bábovka, ovocie

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s marhuľami a mandľovým maslom 8
50g Banán

Obed: 200ml Minestrone polievka s bezlepkovými krúpami 9

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené s kukuricou a bazalkou, zemiaková kaša,
listový šalát s brusnicami a pomarančom

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, baklažánová nátierka

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepková vianočka, marhuľová pena
50g Pomaranč

Obed: 200ml Teľací vývar s bezlepkovou mrveničkou a koreňovou zeleninou 9

210g (185g/25g) Zeleninové bezlepkové lasagne, listový šalát

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, zelerová nátierka s jablkom 9

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.