

Nápoj týždňa: Ovocný čaj

14.10.2024 – 18.10.2024 NoNoNo WEEK 42/2024

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Čokoládový rastlinný jogurt s pečenými mandľami 8 a ovsenými bezlepkovými vločkami
50g Jablko

Obed: 200ml Karfiolová krémová s cícerom a petržlenovou vňaťou

225g (200g/25g) Tekvicové rizoto s pečenými šampiňonmi, uhorkový šalát s granátovým jablkom

Olovrant: 75g Bezlepkový chlieb, nátierka s mrkvou a slnečnicou

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ryžová kaša s lieskovými orechami a kakaom 8
50g Hruška

Obed: 200ml Kukuricová s cuketou a ryžou

200g (90g/110g) Teľací moravský vrabec s kyslou kapustou, varené zemiaky

Olovrant: 100g Bezlepkové pečivo, nátierka z pečeného zeleru a jablka 9, paprika

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový zapekaný toust s rastlinným syrom a pažitkou
50g Uhorka

Obed: 200ml Brokolicový krém s hráškom a bezlepkovými krutónmi

225g (90g/110g/25g) Morčací guláš so zeleninou a špenátovými bezlepkovými haluškami, miešaný šalát

Olovrant: 75g Jablkový bezlepkový koláč so škoricom

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Pšenový puding so slivkami, badiánom a javorovým sirupom
50g Pomaranč

Obed: 200ml Mrkvová s kokosovým mliekom, limetou a ryžovou cestovinou

225g (90g/110g/25g) Kuracie soté so zeleninou, zemiaky, kapustový šalát s red'kovkou

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, rastlinná syrová nátierka s bazalkou a rajčinami

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, nátierka z pečenej ryby 4,10
50g Mrkva

Obed: 200ml Teľací vývar s bezlepkovou mrveničkou a ligurčekom 9

225g (110g/90g/25g) Bezlepkové farfalle s rastlinnou syrovo-hráškovou omáčkou, listový šalát

Olovrant: 75g Mrkvový bezlepkový koláč

Zostavili: Ivana Kachútová MSc, Eva Blaho Adv Dip Nut & Adv Dip WHM, zdravé bruško – Stanislav Šulc, 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.