

Nápoj týždňa: Bylinkový čaj

17.2.2025 – 21.2.2025 NoNoNo WEEK 8/2025

Pondelok

Raňajky-desiata:

120g Rastlinný tvaroháčik s malinami a orechovou bezlepkovou granolou 8

50g Hruška

Obed: 200ml Špenátový krém s rascou a zemiakmi a ryžovým mliekom

200g (100g/100g) Vegetariánsky segedín s parenou bezlepkovou knedľou

Olovrant: 100g Bezlepkový chlieb, papriková pena s pažítkou, zelenina

Utorok

Raňajky-desiata:

120g Ovsená bezlepková kaša s makom a slivkami

50g Pomaranč

Obed: 200ml Tekvicová polievka s tekvicovými semiačkami a olejom

225g (200g/25g) Rizoto s teľacím mäsom, listový šalát s paradajkou a granátovým jablkom

Olovrant: 75g Bezlepková žemľa, rastlinná syrová nátierka

Streda

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb zapečený s rastlinným syrom

50g Paprika

Obed: 200ml Milánska polievka s pohánkou

225g (90g/110g/25g) Morčacie dusené s brokolicou, zemiaková kaša, kapustový šalát

Olovrant: 75g Obrátený bezlepkový jablkový koláč

Štvrtok

Raňajky-desiata:

120g Ryžový puding s lesným ovocím a mandľami 8

50g Banán

Obed: 200ml Kelová polievka so zemiakmi

225g (90g/110g/25g) Kuracie s kukuricou v rastlinnej syrovej omáčke, ryža, miešaný šalát s brusnicami

Olovrant: 75g Bezlepkové pečivo, avokádová nátierka so sušenými paradajkami

Piatok

Raňajky-desiata:

75g Bezlepkový chlieb, rybacia nátierka s citrónovou šťavou 4, 10

50g Ovocie

Obed: 200ml Zeleninový vývar s bezlepkovými rezancami a ligurčekom 9

225g (90g/110g/25g) Mexická fazuľa v paradajkovej omáčke, pečené zemiaky, rastlinný syr

Olovrant: 75g Čokoládový bezlepkový koláč s kokosom

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.