



15. hét

Gluténmentes élet
könnyedén!

www.nooogluten.hu

HÉTFŐ

ÁPRILIS

Gluténmentes piritós
medvehagymás
fűszervajjal

REGGELI

Vöröslencsés falafel
grillezett cukkinivel

EBÉD

Zöldségropogós
gluténmentes
bundában

VACSORA

KEDD

ÁPRILIS

Zöldbanán chips

REGGELI

Gluténmentes csípős
szélesmetélt
vörösbabbal

EBÉD

Mediterrán
húsgombóclevés

VACSORA

SZERDA

ÁPRILIS

Gluténmentes
klubszendvics friss
salátával

REGGELI

Medvehagymás
ricottagombóc

EBÉD

Joghurtban pácolt
csirke nuggets

VACSORA

CSÜTÖRTÖK

ÁPRILIS

Petrezselymes-sajtos
kölesomlett

REGGELI

Gluténmentes tojásos
galuska fejes
salátával

EBÉD

Ropogós, fokhagymás
scampi

VACSORA

PÉNTEK

ÁPRILIS

Gluténmentes citromos
piskóta natúr joghurttal

REGGELI

Almás-narancsos
kacsamell polentával

EBÉD

Medvehagyma krémleves

VACSORA