



20. hét

Gluténmentes élet
könnyedén!

www.nooogluten.hu

HÉTFŐ

MÁJUS

Gluténmentes kakaós
csiga

REGGELI

Vöröslencse penne
zöldséges-
marhahúsos raguval

EBÉD

Tejszínes
cukkinikrémleves

VACSORA

KEDD

MÁJUS

Vaníliás köleskása
mazsolával

REGGELI

Joghurtban pácolt
csirke nuggets friss
salátával

EBÉD

Töltött zöldségek

VACSORA

SZERDA

MÁJUS

C-vitaminos frissítő
smoothie

REGGELI

Indiai csirkés egytál

EBÉD

Ricottás cukkini
spagetti

VACSORA

CSÜTÖRTÖK

MÁJUS

Füstölt makrélás
sajtkrém
gluténmentes
pirítóssal

REGGELI

Gluténmentes rakott
tészta

EBÉD

Kókusztejes garnélás
zöldségleves

VACSORA

PÉNTEK

MÁJUS

Gluténmentes
klubszendvics friss
salátával

REGGELI

Tengeri sügérfilé
édesburgonya pürével

EBÉD

Gluténmentes epres-
fehércsokis cupcake

VACSORA