

1. den	Snídaně	Pohanková kaše s jablky, medem, CHIA semínky
	Svačina	Ananas
	Oběd	Kuřecí mramorové medailonky, grilovaná zelenina
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Mozzarella, rajčata, bazalka
2. den	Snídaně	Mrkvový salát s ananase
	Svačina	Kiwi
	Oběd	Filé ze štiky s červeným pestem, celerové pyré s jarní cibulkou
	Svačina	Čočkový salát s karotkou
	Večeře	Řecký salát se sýrem Feta
3. den	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy
	Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Stroganoff z tofu, dušená rýže
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Kuřecí prsa obalovaná v mandlích, falešný bramborový salát
13. den	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb
	Svačina	Švestky sušené
	Oběd	Kuřecí steak, mrkvový perkelt
	Svačina	BIO bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Brokolicev krém
14. den	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Datle
	Oběd	Kuře s celerem, zeleninový salát
	Svačina	BIO jogurt
	Večeře	Jáhlové rizoto s cuketou a rajčaty

15. den	Snídaně	Rýžovo-pohanková kaše s medem, jablky a goji
	Svačina	Ananas
	Oběd	Lasagne s cuketovou omáčkou
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Květákové rizotto
16. den	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Kiwi
	Oběd	Kuřecí špíz s citronem a chilli, grilovaná zelenina
	Svačina	Čočkový salát s karotkou
	Večeře	Ragú z tresky se zeleninou
17. den	Snídaně	Cuketová pomazánka, žitný chléb
	Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Kuřecí steaky na smetaně, celer s citronovým tymiánem
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Pórkový krém
18. den	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy
	Svačina	Hruška
	Oběd	Zeleninový salát s tuňákem a vejcem
	Svačina	Krájená okurka
	Večeře	Těstoviny aglio e olio s růžičkovou kapustou
19. den	Snídaně	BIO bílý jogurt, vlašské ořechy, med, skořice
	Svačina	Brusinky
	Oběd	Asijský salát s karotkou a paprikou
	Svačina	Sójový dezert
	Večeře	Krůtí perkelt
	Večeře	Čočka na kyselo, kyselá okurka, chléb

Informace o alergenech budou sděleny při předání prvního balíčku nebo telefonicky na vyžádání.

* Změna jídelníčku vyhrazena, veškeré změny v jídelníčku jsou předem konzultovány a následně schváleny paní Mgr. Antónií Mačingovou