



Ukázkový jídelníček na týden

Pondělí

Snídaně	Tortilla se šunkou
Svačina	Tvaroh+protein+jablko
Oběd	Čína s rýží
Svačina	cottage + suchary
Večeře	Masový koláč+zelenina

Úterý

Snídaně	Jogurtová bábovka
Svačina	Šunka + suchary
Oběd	Guláš s těstovinami
Svačina	Tvaroh s ořechy
Večeře	Vaječný koláč

Středa

Snídaně	Chleba s pomazánkovým máslem a šunkou
Svačina	brownies fazolové
Oběd	tunákový salát s olivy
Svačina	mozzarella s rajčatovým salátem
Večeře	Kuřecí steak se salátem

Čtvrtek

Snídaně	ovesná kaše, ovoce + tvaroh 50g
Svačina	vajíčková pomazánka+suchary
Oběd	Lečo
Svačina	cus-cus ,tvrdý tvaroh +nastrouhane jablko
Večeře	krutí salát s šopským salátem

Pátek

Snídaně	Tousty + zelenina
Svačina	Chia puding
Oběd	Špízy + bramb.kaše
Svačina	Sýr + zelenina
Večeře	Karbanátky + zelenina