

Týdenní jídelníček

Z JEDNOHO NÁKUPU

	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
pondělí	pečivo máslo zavařenina/med	jogurt ovoce	minestronka s kroupami	zelné placky	kuřecí prsa dušená v pórku rýže
úterý	ovesná kaše semínka, med ovoce	domácí termix	těstovinový salát s tuňákem	pečivo játrová paštika	hrachová kaše kysané zelí/kyselá okurka sázené vejce
středa	jogurtové lassi	müsli sušenky	tortila s cizrnovým salátem a ledovým salátem	tousty zapečené s mrkvovou pomazánkou	kukuřičná polévka
čtvrtek	banánovo- čokoládová ovesná kaše přes noc	ovocný salát	zapečené tousty se šunkou a sýrem	hummus zeleninové špalíčky	květákový bulgur
pátek	müsli jogurt	pudink s ovocem piškoty	zeleninová hrachovka	pečivo budapeštská pomazánka	vaječná frittata + zbylé jídlo
sobota	rychlé lívanečky ovoce, med zakysaná smetana	müsli tyčinky	krémová mrkvová polévka * pečené filé nebo rybí frikadely, vařené brambory	slaný cibulový koláč	pečivo + zbylé jídlo
neděle	vejce do skla opečený toust	koktejl s ovesnými vločkami	bramboračka * segedínský guláš houskový knedlík	sladké ke kávě: brownies	kuskus + zbylé jídlo