

Jídelníček

1. TÝDEN



SNÍDANĚ



OBĚD



VEČEŘE

1

PONDĚLÍ

14 Rychlá omeleta s pečenou zeleninou a cottagem

17 Báječné vaječné muffiny + 200 g rajčat

36 Kuřecí kari na cibulové pastě + rýže (70 g syrové)
13 Salát z červeného zelí

36 Kuřecí kari na cibulové pastě + rýže (70 g syrové)
12 Osvěžující zelený salát

1 Pikantní mrkvový krém

2

ÚTERÝ

18 Bylinková frittata s brokolicí, 1 porce

21 Krémové těstoviny s ricottou a dýní + 3 lžíce kimči

32 Čočkovo-quinoové sendviče se sýrem Halloumi + 200 g cherry rajčátek

36 Kuřecí kari na cibulové pastě
11 Přílohový kapustičkový salát

36 Kuřecí kari na cibulové pastě
12 Osvěžující zelený salát

3

STŘEDA

18 Bylinková frittata s brokolicí, 1 porce

58 Hovězí na zelenině z jednoho hrnce

57 Taco miska s pečenými bramborami
12 Osvěžující zelený salát

30 Zelné nudle se sýrovou omáčkou a křupavým tempehem

4

ČTVRTEK

20 Asijská vejce s kimči
6 Rychlé tvarohové housičky, 1 ks

19 Cuketový wrap s míchanými vajíčky

58 Hovězí na zelenině z jednoho hrnce

57 Taco miska s pečenými bramborami + 200 g rajčat

25 Smažená zeleninová rýže s vejcem a tempehem

5

PÁTEK

6 Rychlé tvarohové housičky, 1 ks, namazat žervé + 2–3 vařená vejce + 2 lžíce kimči

6 Rychlé tvarohové housičky, 1 ks, namazat žervé + 2–3 vařená vejce + kedlubna

45 Čerstvé rybí prsty z lososa

41 Pečené krůtí kuličky s květákovým pyré

6

SOBOTA

27 Jednoduchý brokolicový nákyp

44 Krůtí miska s rýží a pikantním dresinkem

28 Pečená mrkev s čočkou a tahini dresinkem

7

NEDĚLE

72 Zapečený jablečný dezert

47 Jednoduché rybí kari s rýžovými nudlemi

3 Sametová květáková polévka s ricottou a sýrem Feta

Nákupní seznam

1. TÝDEN

PODZIM/ZIMA

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (0%) 200 g
- bílý jogurt 290 g
- sýr Cottage 250 g
- ricotta 70 g
- sýr Feta 40 g
- strouhaná mozzarella 35 g
- strouhaný čedar 80 g
- parmazán 45 g
- tvaroh jemný (trojúhelníkové balení) 125 g
- mléko 100 ml
- žervé 40 g
- zeleninový nebo kuřecí vývar 180 ml
- uzený tempeh 180 g
- vejce 21 ks
- kimči 180 g

MRAŽENÉ SUROVINY

- brokolice 150 g
- hrášek 140 g
- lusky edamame 180 g
- brokolicová nebo květáková rýže 240 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- hnědá čočka vařená nebo konzervovaná 180 g
- neloupaná rýže 50 g
- čekankový sirup 40 g
- rajčatový protlak 40 g
- luštěninové těstoviny 70 g
- rýžové nudle 50 g
- hladká špaldová mouka 120 g
- ovesné vločky 30 g
- protein 30 g
- kukuřičná strouhanka 75 g
- tahini pasta 15 g
- rozinky 10 g
- mandlové plátky 10 g
- rýžový ocet 20 ml
- kokosové mléko 680 ml
- kypřicí prášek bez fosfátů 1 ks
- červená kari pasta 10 g
- balzamikový ocet
- sezamová semínka
- kvalitní chilli omáčka

KOŘENÍ A BYLINKY

- kari koření
- mletá červená paprika
- sušený tymián
- sušený česnek
- čerstvá petrželka
- čerstvý koriandr
- skořice

OVOCE

- citron 2 ks
- jablko 150 g

ZELENINA

- červená řepa 70 g
- dýně Hokaido 100 g
- máslová dýně 200 g
- červené zelí 150 g
- mrkev 565 g
- růžičková kapusta 300 g
- bílé zelí 350 g
- květák 670 g
- brokolice 450 g
- brambory 300 g
- zázvor 20 g
- chilli paprička 1 ks

MASO A RYBY

- kuřecí prsa 360 g
- hovězí maso na pomalé pečení (plec, kýta, pupek...) 360 g
- krůtí mleté 330 g
- losos filet 180 g
- treska filet 180 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- cibule
- ghí
- sůl
- pepř
- přírodní sójová omáčka
- extra panenský olivový olej

JARO/LÉTO

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (0%) 200 g
- bílý jogurt 440 g
- sýr Cottage 100 g
- žervé 40 g
- sýr Halloumi 100 g
- uzený tempeh 180 g
- ricotta 70 g
- sýr Feta 40 g
- strouhaná mozzarella 60 g
- strouhaný čedar 120 g
- parmazán 50 g
- tvaroh jemný (trojúhelníkové balení) 125 g
- mléko 100 ml
- zeleninový nebo kuřecí vývar 180 ml
- vejce 20 ks

MRAŽENÉ SUROVINY

- hrášek 140 g
- lusky edamame 180 g
- brokolice 150 g
- brokolicová nebo květáková rýže 240 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- rajčatový protlak 50 g
- kokosové mléko 675 ml
- hnědá čočka vařená nebo konzervovaná 180 g
- červená čočka 45 g
- neloupaná rýže 50 g
- quinoa 45 g
- rýžové nudle 50 g
- kukuřičná strouhanka 75 g
- hladká špaldová mouka 120 g
- mandlová mouka 20 g
- ovesné vločky 30 g
- protein 30 g
- tahini pasta 15 g
- čekankový sirup 20 g
- dijonská hořčice 1 lžička
- červená kari pasta 10 g
- kypřicí prášek bez fosfátů 1 ks
- sezamová semínka
- kvalitní chilli omáčka

KOŘENÍ A BYLINKY

- čerstvá petrželka
- čerstvý koriandr
- kari koření
- sušený tymián
- sušený česnek
- skořice

OVOCE

- avokádo 150 g
- jablko 150 g
- citron 2 ks

ZELENINA

- cherry rajčata 550 g
- ledový salát 610 g
- okurka 390 g
- římský salát 1 ks
- brambory 320 g
- bílé zelí 350 g
- cuketa 220 g
- rajčata 300 g
- květák 670 g
- brokolice 450 g
- kedlubna 1 ks
- mrkev 205 g
- chilli paprička 1 ks
- zázvor 1 menší ks

MASO A RYBY

- kuřecí prsa 360 g
- hovězí mleté 360 g
- krůtí mleté 330 g
- losos filet 180 g
- treska filet 180 g
- bez kůže

STÁLICE ZE SPÍŽE

- sůl
- ghí
- ghí ve spreji
- extra panenský olivový olej
- přírodní sójová omáčka
- pepř
- cibule
- červená cibule
- umeocet

Jídelníček

2. TÝDEN



SNÍDANĚ



OBĚD



VEČEŘE

1

PONDĚLÍ

15 Vejce s řeckým koprovým jogurtem, kedlubnu zaměňte za mrkev
5 Nízkosacharidový chléb, 1 porce

15 Vejce s řeckým koprovým jogurtem
5 Nízkosacharidový chléb, 1 porce

70 Bazalkové halloumi s rýží

3 Sametová květáková polévka s ricottou a sýrem Feta

2

ÚTERÝ

5 Nízkosacharidový chléb, 1 porce + 2 lžíce cottage light + 2–3 vařená vejce + 2 lžíce kimči

5 Nízkosacharidový chléb, 1 porce + 2 lžíce cottage light + 2–3 vařená vejce + 200 g cherry rajčátek

65 Tahini kuře s quinoou a brokolicí

52 Tuňáková pizza z pánve
13 Salát z červeného zelí

52 Tuňáková pizza z pánve
12 Osvěžující zelený salát

3

STŘEDA

14 Rychlá omeleta s pečenou zeleninou a cottagem

63 Snídaňová krabice

69 Pečené brambory s hovězím a sýrem

2 Vydatná fazolová polévka s uzeným tempehem

4

ČTVRTEK

16 Tuňákové placky se sázeným vejcem a pestem + 2 lžíce kimči

16 Tuňákové placky se sázeným vejcem a pestem + kedlubna

26 Červená čočka na paprice + 200 g květáku na páře

26 Červená čočka na paprice + 80 g salátových listů

2 Vydatná fazolová polévka s uzeným tempehem

5

PÁTEK

27 Jednoduchý brokolicový nákyp

26 Červená čočka na paprice + 200 g květáku na páře

26 Červená čočka na paprice + 80 g salátových listů

40 Krutů roláda s fazolkami

6

SOBOTA

24 Plněné cottage palačinky s hráškem, místo salátových listů dejte 2 lžíce kimči

24 Plněné cottage palačinky s hráškem

40 Krutů roláda s fazolkami + vařené brambory (150 g syrových)

51 Tuňákové kroketky s čedarem
13 Salát z červeného zelí

51 Tuňákové kroketky s čedarem
12 Osvěžující zelený salát

7

NEDĚLE

73 Štrúdl z cottage těsta, 3 porce

53 Batátové gnocchi s hovězím ragú + 2 lžíce kimči

53 Batátové gnocchi s hovězím ragú + 200 g cherry rajčátek

11 Přílohový kapustičkový salát + 2–3 míchaná vejce

9 Salát z máslových fazolí s rajčátky a petrželkou

Nákupní seznam

2. TÝDEN

PODZIM/ZIMA

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (0%) 140 g
- bílý jogurt 70 g
- sýr Cottage 650 g
- sýr Cottage light 150 g
- sýr Feta 40 g
- ricotta 70 g
- žervé 70 g
- majonéza 20 g
- strouhaná mozzarella 75 g
- strouhaný čedar 120 g
- parmazán 45 g
- sýr Halloumi 125 g
- uzený tempeh 200 g
- zeleninový vývar 580 ml
- bazalkové pesto 45 g
- vejce 26 ks
- kimči 90 g

MRAŽENÉ SUROVINY

- brokolice 120 g
- zelené fazolky 590 g
- hrášek 100 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tahini pasta 180 g
- tuňák 340 g
- ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 710 g
- z konzervy
- červená čočka 120 g
- červené fazole 220 g
- vařené nebo konzervované
- rýže Basmati 70 g
- neloupaná rýže 100 g
- quinoa 70 g
- hladká špaldová mouka 45 g
- pohanková mouka 20 g
- kukuřičná strouhanka 20 g
- mandlová mouka 30 g
- kokosové mléko 400 ml
- rajčatový protlak 40 g
- sušená rajčata 40 g
- rozinky 10 g
- mandlové plátky 10 g
- kypřicí prášek bez fosfátů 1 ks
- kvalitní chilli omáčka

KOŘENÍ A BYLINKY

- sušené oregano
- mletá červená paprika
- římský kmín
- čerstvý kopr
- čerstvá petrželka

OVOCE

- citron 4 ks
- banán 120 g
- jablko 300 g

ZELENINA

- řapíkatý celer 140 g
- mrkev 180 g
- červené zelí 300 g
- červená řepa 70 g
- dýně Hokaido 100 g
- barevná paprika 80 g
- květák 700 g
- brokolice 250 g
- růžičková kapusta 300 g
- batáty 170 g
- brambory 300 g
- chilli paprička 1 ks

MASO A RYBY

- kuřecí prsa 180 g
- krůtí prsa 340 g
- hovězí mleté 340 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- sůl
- hrubá nebo vložková sůl
- pepř
- ghí
- ghí ve spreji
- extra panenský olivový olej
- extra panenský olivový olej ve spreji
- přírodní sójová omáčka
- cibule
- červená cibule

JARO/LÉTO

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (0%) 140 g
- bílý jogurt 170 g
- sýr Cottage 620 g
- sýr Cottage light 40 g
- žervé 70 g
- majonéza 20 g
- strouhaná mozzarella 75 g
- strouhaný čedar 140 g
- parmazán 35 g
- sýr Halloumi 125 g
- sýr Feta 40 g
- ricotta 70 g
- uzený tempeh 200 g
- zeleninový vývar 580 ml
- bazalkové pesto
- vejce 24 ks

MRAŽENÉ SUROVINY

- brokolice 120 g
- hrášek 100 g
- zelené fazolky 590 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák 340 g
- ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 710 g
- z konzervy
- červená čočka 120 g
- červené fazole 280 g
- vařené nebo konzervované
- máslové fazole 130 g
- vařené nebo konzervované
- neloupaná rýže 100 g
- rýže Basmati 70 g
- quinoa 70 g
- tahini pasta 180 g
- hladká špaldová mouka 45 g
- pohanková mouka 20 g
- kukuřičná strouhanka 20 g
- mandlová mouka 30 g
- kokosové mléko 400 ml
- sušená rajčata 40 g
- bazalkové pesto 45 g
- dijonská hořčice 20 g
- kypřicí prášek bez fosfátů 1 ks
- kvalitní chilli omáčka

KOŘENÍ A BYLINKY

- sušené oregano
- mletá červená paprika
- římský kmín
- čerstvá petrželka
- čerstvý kopr

OVOCE

- banán 120 g
- jablko 300 g
- citron 1 ks
- avokádo 100 g
- (odrůda Hass)

ZELENINA

- řapíkatý celer 140 g
- brokolice 250 g
- květák 300 g
- okurka 260 g
- cherry rajčata 600 g
- barevná paprika 140 g
- batáty 170 g
- brambory 300 g
- ledový salát 300 g
- salátové listy 180 g
- kedlubna 2 ks

MASO A RYBY

- kuřecí prsa 180 g
- krůtí prsa 340 g
- hovězí mleté 340 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- sůl
- pepř
- ghí
- ghí ve spreji
- extra panenský olivový olej
- přírodní sójová omáčka
- cibule
- červená cibule
- umeocet

Jídelníček

3. TÝDEN



SNÍDANĚ



OBĚD



VEČEŘE

1

PONDĚLÍ

18 Bylinková frittata s brokolicí,
1 porce

29 Fazolová rýže s cottagem
+ 2 lžíce kimči

39 Citronové kuřecí špízy
11 Přílokový kapustičkový salát

29 Fazolová rýže s cottagem
+ 80 g salátových listů

39 Citronové kuřecí špízy
12 Osvěžující zelený salát

2

ÚTERÝ

52 Tuňáková pizza z pánve
+ 180 g mrkve

44 Krůtí miska s rýží
a pikantním dresinkem

3 Sametová květáková polévka
s ricottou a sýrem Feta

52 Tuňáková pizza z pánve
+ 2 rajčata

3

STŘEDA

6 Rychlé tvarohové houstičky,
1 ks + 2–3 vařená vejce
+ 2 lžíce kimči

46 Losos s tahini omáčkou
+ 200 g brokolice na páře

3 Sametová květáková polévka
s ricottou a sýrem Feta

6 Rychlé tvarohové houstičky,
1 ks + 2–3 vařená vejce
+ kedlubna

46 Losos s tahini omáčkou
+ 80 g salátových listů

4

ČTVRTEK

6 Rychlé tvarohové houstičky,
1 ks, namazat žervé
+ 2–3 míchaná vejce
+ 2 lžíce kimči

33 Pečené brambory s tvarohem

60 Roštěnky s arašídovou
omáčkou + 3 lžíce kimči

6 Rychlé tvarohové houstičky,
1 ks + 2 míchaná vejce
+ paprika + ½ avokáda

60 Roštěnky s arašídovou
omáčkou + 200 g restované
zeleniny (cuketa, paprika,
červená cibule)

5

PÁTEK

63 Snídaňová krabička,
místo papriky nastrouhtejte
do směsi 1 mrkev (asi 90 g)

31 Batátové placičky
s jogurtovým dipem
+ 3 lžíce kimči

37 Lahodné kuře na pomerančích
+ 200 g spařeného a orestovaného
brokolice

63 Snídaňová krabička

31 Batátové placičky
s jogurtovým dipem
+ 80 g salátových listů

6

SOBOTA

27 Jednoduchý brokolicový nákyp

50 Křupavé sardinky s rýží

61 Svíčková na rozmarýnu
a zeleném pepři, místo cukety
podávejte se spařenou
a orestovanou brokolicí

61 Svíčková na rozmarýnu
a zeleném pepři

7

NEDĚLE

76 Rychlé borůvkové muffiny, 3 ks
+ 3 lžíce řeckého jogurtu (0%)

42 Krémové těstoviny s krůtím
masem z pánve + 3 lžíce kimči

22 Křupavý tempeh s jogurtovým
dipem + 200 g restované
růžičkové kapusty

42 Krémové těstoviny
s krůtím masem z pánve
+ 80 g salátových listů

22 Křupavý tempeh s jogurtovým
dipem + 200 g salátu
z čerstvé zeleniny
(rajčata, paprika, salát)

Nákupní seznam

3. TÝDEN

PODZIM/ZIMA

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (0%) 260 g
- bílý jogurt 160 g
- sýr Cottage 440 g
- tvaroh jemný 245 g (trojúhelníkové balení)
- ricotta 220 g
- sýr Feta 80 g
- strouhaná mozzarella 35 g
- strouhaný čedar 100 g
- parmazán 35 g
- žervé 15 g
- mléko 50 ml
- zeleninový 360 ml nebo kuřecí vývar
- uzený nebo marinovaný tempeh 100 g
- vejce 18 ks
- kimči 270 g

MRAŽENÉ SUROVINY

- hrášek 80 g
- lusky edamame 360 g
- borůvky 60 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák 100 g ve vlastní šťávě
- sardinky 120 g ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 300 g z konzervy
- rajčatový protlak 40 g
- červené fazole 120 g vařené nebo konzervované
- neloupaná rýže 170 g
- quinoa 70 g
- luštěninové 50 g těstoviny
- hladká špaldová mouka 120 g
- ovesná mouka 30 g
- kukuřičný škrob 20 g
- tahini pasta 20 g
- arašídové máslo 20 g
- vlašské ořechy 30 g
- erythritol 15 g
- čekankový sirup 40 g
- rozinky 10 g

- mandlové plátky 10 g
- černý sezam 10 g
- rýžový ocet 10 g
- avokádový olej 20 g
- kypřicí prášek 1 ks bez fosfátů
- kvalitní chilli omáčka

KOŘENÍ A BYLINKY

- sušený tymián
- sušený česnek
- sušené oregano
- čerstvá petrželka
- čerstvý kopr
- čerstvý rozmarýn
- zelený pepř

OVOCE

- citron 4 ks
- pomeranč 2 ks

ZELENINA

- brokolice 930 g
- růžičková kapusta 500 g
- květák 600 g
- batáty 100 g
- brambory 160 g
- pórek 100 g
- mrkev 270 g

MASO A RYBY

- kuřecí prsa 360 g
- krůtí mleté 290 g
- hovězí svíčková 180 g
- hovězí nízký roštěnec 180 g
- losos fileť 180 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- sůl
- pepř
- ghí
- ghí ve spreji
- extra panenský olivový olej
- extra panenský olivový olej ve spreji
- přírodní sójová omáčka
- cibule
- červená cibule

JARO/LÉTO

CHLAZENÉ SUROVINY

- sýr Cottage 320 g
- ricotta 340 g
- sýr Feta 80 g
- strouhaná mozzarella 75 g
- strouhaný čedar 60 g
- parmazán 25 g
- bílý jogurt 210 g
- řecký jogurt (0%) 360 g
- tvaroh v alobalu 245 g
- mléko 50 ml
- zeleninový 360 ml nebo kuřecí vývar
- uzený nebo marinovaný tempeh 100 g
- vejce 17 ks

MRAŽENÉ SUROVINY

- hrášek 80 g
- lusky edamame 360 g
- borůvky 60 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák 100 g ve vlastní šťávě
- sardinky 120 g ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 300 g z konzervy
- rajčatový protlak 40 g
- černé fazole 120 g vařené nebo konzervované
- neloupaná rýže 170 g
- quinoa 70 g
- luštěninové 50 g těstoviny
- hladká špaldová mouka 120 g
- ovesná mouka 30 g
- kukuřičný škrob 20 g
- tahini pasta 20 g
- arašídové máslo 20 g
- vlašské ořechy 30 g
- erythritol 15 g
- čekankový sirup 50 g
- rýžový ocet 10 g
- kypřicí prášek 1 ks bez fosfátů
- dijonská hořčice
- sezamová semínka
- kvalitní chilli omáčka
- avokádový olej 20 g

KOŘENÍ A BYLINKY

- sušený tymián
- sušené oregano
- čerstvá petrželka
- čerstvý kopr
- čerstvý rozmarýn
- zelený pepř

OVOCE

- citron 2 ks
- pomeranč 2 ks
- avokádo 1 ks

ZELENINA

- ledový salát 150 g
- okurka 130 g
- květák 600 g
- brokolice 730 g
- cuketa 280 g
- batáty 100 g
- brambory 160 g
- pórek 100 g
- barevná paprika 2 ks
- kedlubna 1 ks
- rajčata 500 g
- salátové listy 370 g

MASO A RYBY

- kuřecí prsa 360 g
- krůtí mleté 290 g
- hovězí roštěnec 180 g
- hovězí svíčková 180 g
- losos fileť 180 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- sůl
- pepř
- ghí
- ghí ve spreji
- extra panenský olivový olej
- přírodní sójová omáčka
- cibule
- červená cibule

Jídelníček

4. TÝDEN



SNÍDANĚ



OBĚD



VEČEŘE

1

PONDĚLÍ

20 Asijská vejce s kimči
7 Fazolové bagely, 1 ks

17 Báječné vaječné muffiny

26 Červená čočka na paprice
+ 200 g květáku na páře

32 Čočkovo-quinoové sendviče
se sýrem Halloumi
+ 200 g cherry rajčátek

4 Poctivá kuřecí polévka
se zeleninou

2

ÚTERÝ

4 Poctivá kuřecí polévka
se zeleninou

23 Květákové gnocchi
s hráškem a vejci

51 Tuňákové kroketky s čedarem
13 Salát z červeného zelí

48 Pálivá treska s mátou
a cuketou

3

STŘEDA

7 Fazolové bagely, 1 ks + 150 g
cottage + 1 mrkev (asi 90 g)

7 Fazolové bagely, 1 ks + 150 g
cottage + 80 g ředkviček

23 Květákové gnocchi
s hráškem a vejci

41 Pečené krůtí kuličky
s květákovým pyré

35 Mrkvové tacos
s kuřecím masem

4

ČTVRTEK

5 Nízkosacharidový chléb,
1 porce + 2–3 míchaná vejce
+ 2 lžice kimči

5 Nízkosacharidový chléb,
1 porce + 2–3 míchaná vejce
+ 200 g cherry rajčátek

54 Křupavé asijské hovězí s rýží

55 Restovaná zelenina s mletým
masem a fetou + dušená rýže
(70 g syrové)

1 Pikantní mrkvový krém

9 Salát z máslových fazolí
s rajčátky a petrželkou

5

PÁTEK

15 Vejce s řeckým koproovým
jogurtem, kedlubnu zaměňte
za 1 mrkev (asi 90 g)
5 Nízkosacharidový chléb,
1 porce

15 Vejce s řeckým
koprovým jogurtem
5 Nízkosacharidový chléb,
1 porce

68 Vrstvený bramborový
pekáček s tuňákem

40 Krůtí roláda s fazolkami

6

SOBOTA

24 Plněné cottage palačinky
s hráškem, místo salátových
listů dejte 2 lžice kimči

24 Plněné cottage
palačinky s hráškem

40 Krůtí roláda s fazolkami
+ vařené brambory (150 g
syrových)

34 Květákové „steaky“ s tahini
dresinkem + 2 vařená vejce

7

NEDĚLE

78 Jogurtový dortík s ovocným
přelivem, 2 porce

58 Hovězí na zelenině
z jednoho hrnce

57 Taco miska s pečenými
bramborami + 200 g rajčat

2 Vydatná fazolová polévka
s uzeným tempehem

Nákupní seznam

4. TÝDEN

PODZIM/ZIMA

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (0%) 520 g
- bílý jogurt 170 g
- sýr Cottage 550 g
- žervé 70 g
- mléko 110 ml
- majonéza 20 g
- strouhaná mozzarella 90 g
- strouhaný čedar 110 g
- parmazán 40 g
- zeleninový vývar 200 ml
- uzený tempeh 100 g
- vejce 27 ks
- kimči 320 g

MRAŽENÉ SUROVINY

- květák 360 g
- hrášek 300 g
- brokolice 100 g
- zelené fazolky 400 g
- lesní ovoce 200 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák 220 g
ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 200 g
z konzervy
- červená čočka 60 g
- hnědá čočka 100 g
vařená nebo konzervovaná
- červené fazole 350 g
vařené nebo konzervované
- rajčatový protlak 40 g
- kokosové mléko 325 ml
- erythritol 50 g
- rýžová mouka 120 g
- pohanková mouka 20 g
- kukuřičný škrob 44 g
- kukuřičná strouhanka 35 g
- neloupaná rýže 120 g
- hladká špaldová mouka 205 g
- tahini pasta 160 g
- bazalkové pesto 35 g
- rýžový ocet 20 ml
- čekankový sirup 20 g
- sušená rajčata 40 g
- kypřicí prášek 1 ks
bez fosfátů
- sezamová semínka 10 g
- balzamikový ocet

KOŘENÍ A BYLINKY

- mletá červená paprika
- římský kmín
- uzená mletá paprika
- čerstvá petrželka
- čerstvý kopr
- sušený česnek

OVOCE

- citron 1 ks

ZELENINA

- řapíkatý celer 270 g
- mrkev 590 g
- kořenová petržel 100 g
- česnek 7 stroužků
- červené zelí 150 g
- květák 970 g
- brambory 460 g
- zázvor 30 g
- chilli paprička 1 ks

MASO A RYBY

- kuřecí stehna 640 g
- hovězí mleté 180 g
- hovězí maso 180 g
na pomalé pečení (plec, kýta, pupek...)
- krůtí mleté 180 g
- krůtí prsa 340 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- sůl
- pepř
- ghí
- ghí ve spreji
- extra panenský olivový olej
- extra panenský olivový olej ve spreji
- přírodní sójová omáčka
- cibule
- červená cibule

JARO/LÉTO

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (0%) 520 g
- bílý jogurt 100 g
- sýr Cottage 400 g
- žervé 95 g
- sýr Feta 40 g
- strouhaná mozzarella 195 g
- strouhaný čedar 50 g
- sýr Halloumi 100 g
- parmazán 20 g
- mléko 110 ml
- tahini pasta 150 g
- uzený tempeh 100 g
- vejce 22 ks

MRAŽENÉ SUROVINY

- květák 360 g
- hrášek 300 g
- brokolice 100 g
- zelené fazolky 400 g
- lesní ovoce 200 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák 100 g
ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 200 g
z konzervy
- červené fazole 350 g
vařené nebo konzervované
- máslové fazole 130 g
vařené nebo konzervované
- červená čočka 45 g
- quinoa 45 g
- neloupaná rýže 70 g
- rýžová mouka 120 g
- pohanková mouka 20 g
- hladká špaldová mouka 205 g
- kukuřičný škrob 55 g
- rajčatový protlak 1 lžíčka
- sušená rajčata 40 g
- bazalkové pesto 35 g
- erythritol 50 g
- tahini pasta 10 g
- sezamová semínka 7 g
- kypřicí prášek 1 ks
bez fosfátů
- kvalitní chilli omáčka

KOŘENÍ A BYLINKY

- čerstvá petrželka
- čerstvý kopr
- čerstvá máta
- čerstvé oregano
- římský kmín
- uzená mletá paprika
- sušený česnek

OVOCE

- citron 1 ks
- avokádo 110 g

ZELENINA

- řapíkatý celer 270 g
- mrkev 280 g
- kořenová petržel 100 g
- květák 400 g
- česnek 4 stroužky
- cuketa 330 g
- cherry rajčata 700 g
- rajčata 200 g
- salátové listy 40 g
- ledový salát 80 g
- kedlubna 1 ks
- brambory 470 g
- ředkvičky 80 g
- římský salát 1 ks
- chilli paprička 1 ks

MASO A RYBY

- kuřecí stehna 640 g
- kuřecí prsa 180 g
- hovězí mleté 360 g
- treska fileť 180 g
- krůtí prsa 340 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- sůl
- pepř
- ghí
- ghí ve spreji
- extra panenský olivový olej
- přírodní sójová omáčka
- cibule
- červená cibule
- umeocet

Jídelníček

5. TÝDEN



SNÍDANĚ



OBĚD



VEČEŘE

1

PONDĚLÍ

8 Čerstvé chlebové placky,
1 ks + 2 míchaná vejce
+ 2 lžíce kimči

8 Čerstvé chlebové placky,
1 ks + 2 míchaná vejce
+ kedlubna

2 Vydatná fazolová polévka
s uzeným tempehem
8 Čerstvé chlebové placky, 1 ks

16 Tuňákové placky se sázeným
vejcem a pestem
+ 3 lžíce kimči

16 Tuňákové placky se sázeným
vejcem a pestem
+ 80 g salátových listů

2

ÚTERÝ

14 Rychlá omeleta s pečenou
zeleninou a cottagem

19 Cuketový wrap
s míchanými vajíčky

66 Krůtí s pórkem
a kokosovým mlékem

28 Pečená mrkev s čočkou
a tahini dresinkem

3

STŘEDA

27 Jednoduchý brokolicevák

71 Italské penne s cizrnou
a mozzarellou
+ 200 g brokolice na páře

56 Masové kuličky s rajčatovou
omáčkou
41 Květákové pyré z receptu 41

56 Masové kuličky s rajčatovou
omáčkou + cuketové špagety
(viz TIP)

4

ČTVRTEK

63 Snídaňová krabice,
místo papriky nastrouhejte
do směsi mrkev

63 Snídaňová krabice

46 Losos s tahini omáčkou
+ 2 lžíce kimči

46 Losos s tahini omáčkou
+ 80 g salátových listů

3 Sametová květáková polévka
s ricottou a sýrem Feta

5

PÁTEK

18 Bylinková frittata s brokolicí,
1 porce

36 Kuřecí kari na cibulové pastě
+ dušená rýže (70 g syrové)

38 Trhané kuře v misce

30 Zelné nudle se sýrovou
omáčkou a křupavým
tempehem

6

SOBOTA

6 Rychlé tvarohové housičky
1 ks, namazat žervé
+ 2-3 vařená vejce
+ 2 lžíce kimči

6 Rychlé tvarohové housičky,
1 ks, namazat žervé
+ 2-3 vařená vejce
+ barevná paprika

53 Batátové gnocchi s hovězím
ragú + 3 lžíce kimči

53 Batátové gnocchi s hovězím
ragú + 200 g cherry rajčátek

52 Tuňáková pizza z pánve
13 Salát z červeného zelí

52 Tuňáková pizza z pánve
12 Osvěžující zelený salát

7

NEDĚLE

77 Drobenkový koláč s povidly,
3 porce = zhruba polovina
+ 3 lžíce řeckého jogurtu (0%)

33 Pečené brambory s tvarohem

43 Krůtí řízek v křehké krustě,
místo ledového salátu
13 Salát z červeného zelí

43 Krůtí řízek v křehké krustě

Nákupní seznam

5. TÝDEN

PODZIM/ZIMA

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (5%) 100 g
- řecký jogurt (0%) 160 g
- sýr Cottage 570 g
- tvaroh v alobalu 245 g
- ricotta 70 g
- sýr Feta 40 g
- žervé 15 g
- strouhaná mozzarella 135 g
- strouhaný čedar 60 g
- parmazán 95 g
- mléko 50 ml
- zeleninový nebo kuřecí vývar 180 ml
- uzený tempeh 180 g
- vejce 23 ks
- kimči 140 g

MRAŽENÉ SUROVINY

- hrášek 80 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák ve vlastní šťávě 220 g
- sekaná rajčata z konzervy 900 g
- hnědá čočka vařená nebo konzervovaná 80 g
- cizrna vařená nebo konzervovaná 100 g
- červené fazole vařené nebo konzervované 170 g
- rajčatový protlak 20 g
- bazalkové pesto 30 g
- čekankový sirup 20 g
- quinoa 70 g
- rýže Basmati 40 g
- neloupaná rýže 70 g
- celozrnné těstoviny penne 50 g
- hladká špaldová mouka 165 g
- celozrnná špaldová mouka 150 g
- ovesná mouka 60 g
- erythritol 55 g
- švestková povidla bez cukru 150 g
- protein na pečení 40 g

- kukuřičná strouhanka 45 g
- tahini pasta 35 g
- černý sezam 2 g
- kokosové mléko 340 ml
- kypřicí prášek bez fosfátů 1 ks

KOŘENÍ A BYLINKY

- sušené oregano
- sušený tymián
- kari koření
- římský kmín
- sušený česnek
- čerstvá petrželka
- čerstvý koriandr
- čerstvý kopr

OVOCE

- citron 1 ks

ZELENINA

- červená řepa 70 g
- dýně Hokaido 100 g
- pórek 200 g
- mrkev 180 g
- řapíkatý celer 70 g
- červené zelí 300 g
- bílé zelí 350 g
- květák 670 g
- brokolice 550 g
- baby karotka 180 g
- batáty 170 g
- brambory 260 g
- česnek 2 stroužky

MASO A RYBY

- krůtí prsa 360 g
- kuřecí prsa 180 g
- hovězí mleté 310 g
- losos filet 180 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- sůl
- pepř
- ghí
- ghí ve spreji
- extra panenský olivový olej
- přírodní sójová omáčka
- cibule
- červená cibule
- umeocet

JARO/LÉTO

CHLAZENÉ SUROVINY

- sýr Cottage 420 g
- ricotta 70 g
- sýr Feta 40 g
- strouhaná mozzarella 135 g
- strouhaný čedar 60 g
- parmazán 105 g
- bílý jogurt 50 g
- řecký jogurt (5%) 100 g
- řecký jogurt (0%) 160 g
- žervé 15 g
- tvaroh v alobalu 120 g
- tvaroh jemný (trojúhelníkové balení) 125 g
- uzený tempeh 180 g
- mléko 50 ml
- zeleninový nebo kuřecí vývar 180 ml
- vejce 23 ks

MRAŽENÉ SUROVINY

- hrášek 80 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák ve vlastní šťávě 220 g
- sekaná rajčata z konzervy 900 g
- červené fazole vařené nebo konzervované 170 g
- cizrna vařená nebo konzervovaná 100 g
- hnědá čočka vařená nebo konzervovaná 80 g
- quinoa 70 g
- rýže Basmati 40 g
- neloupaná rýže 70 g
- celozrnné těstoviny penne 50 g
- hladká špaldová mouka 165 g
- hladká špaldová celozrnná mouka 150 g
- mandlová mouka 20 g
- ovesná mouka 60 g
- kukuřičná strouhanka 45 g
- protein na pečení 40 g
- tahini pasta 35 g
- čekankový sirup 20 g
- erythritol 55 g
- bazalkové pesto 45 g
- kvalitní chilli omáčka
- kokosové mléko 140 ml

- švestková povidla bez cukru 150 g
- dijonská hořčice
- kypřicí prášek bez fosfátů 1 ks
- černý sezam 2 g

KOŘENÍ A BYLINKY

- sušené oregano
- sušený tymián
- čerstvá petrželka
- čerstvý kopr
- sušený česnek
- uzená mletá paprika
- římský kmín

OVOCE

- avokádo 1 ks
- citron 1 ks

ZELENINA

- brokolice 550 g
- květák 300 g
- bílé zelí 350 g
- červené zelí 100 g
- baby karotka 180 g
- pórek 200 g
- brambory 260 g
- batáty 170 g
- okurka 130 g
- cuketa 390 g
- ledový salát 300 g
- barevná paprika 2 ks
- rajčata 150 g
- cherry rajčata 200 g
- kedlubna 1 ks
- řapíkatý celer 70 g
- salátové listy 160 g
- česnek 2 stroužky

MASO A RYBY

- krůtí prsa 360 g
- kuřecí spodní stehna 400 g
- hovězí mleté 310 g
- losos filet 180 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- sůl
- pepř
- ghí
- ghí ve spreji
- extra panenský olivový olej
- přírodní sójová omáčka
- cibule
- červená cibule
- umeocet