

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 125 g (trojúhelníkové balení)
- mléko 100 ml
- žervé 40 g
- zeleninový nebo 180 ml kuřecí vývar
- uzený tempeh 180 g
- vejce 21 ks
- kimči 180 g

MRAŽENÉ SUROVINY

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

TRVANLIVÉ SUROVINY

- hnědá čočka 180 g vařená nebo konzervovaná
- 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 360 g na pomalé pečení (plec, kýta, pupek...)
- 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 125 g (trojúhelníkové balení)
- mléko 100 ml
- zeleninový nebo 180 ml kuřecí vývar
- vejce 20 ks

MRAŽENÉ SUROVINY

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

TRVANLIVÉ SUROVINY

- rajčatový protlak 50 g
- kokosové mléko 675 ml
- hnědá čočka 180 g vařená nebo konzervovaná
- 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