

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 brokolicový nákyp

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 krabíčka,
místo papriky nastrouhejte
do směsi mrkev

63 Snídaňová krabíčka

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 houstičky
1 ks, namazat žervé
+ 2–3 vařená vejce
+ 2 lžíce kimči

6 Rychlé tvarohové houstičky,
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