

JÍDELNÍČEK 12. - 17.4. 2021



Pondělí 12.4.

Snídaně – Libečková pomazánka s oříšky, slunečnicový chléb
Svačina 1. – Mrkvové proteinové řezy s citrónovým tvarohem
Oběd – Kuřecí Gyros nudličky, zeleninová pohanka
Svačina 2. – Salátek s tarhoňou, polníčkem a kukuřicí
Večeře – Žampionové risotto s rukolou a sýrem

Úterý 13.4.

Snídaně – Míchaná vajíčka se šunkou a řapíkatým celerem, žitný chléb
Svačina 1. – Proteinové řezy s ovocem a hořkou čokoládou
Oběd – Kuřecí stehno pečené na kmíně, dušené kedlubnové zelí, bramborové gnocchi
Svačina 2. – Sýrové rolky, kukuřičné racio, zelenina
Večeře – Rybí karbanátky s petželkou, bramborovo – květákové pyré

Středa 14.4.

Snídaně – Řecký jogurt se skořicí a medem, domácí pečená granola
Svačina 1. – Špaldové limetkové řezy s tvarohem
Oběd – Domácí sekaná s vejci, šťouchané brambory, rajčatový salátek
Svačina 2. – Šopský salátek, semínkové kreky
Večeře – Zeleninové lečo se šmakounem a červenou cibulkou, kuskus

Čtvrtek 15.4.

Snídaně – Obložená celozrnná bulka s dušenou šunkou a čerstvou zeleninou
Svačina 1. - Kokosová jáhlová kaše s broskvovým přelivem
Oběd – Vařené hovězí maso, koprová omáčka, kukuřičné těstoviny
Svačina 2. – Ořechový Flapjack s brusinkami a proteinem
Večeře – Grilovaný hermelín, mix listových salátků, celozrnné krutony, balsamicový dip

Pátek 16.4.

Snídaně – Trhanec s ovocným rozvarem a zakysanou smetanou
Svačina 1. – Cizrnové placičky se sýrem, curry jogurtový dip
Oběd – Grilovaný pstruh lososovitý, bazalková omáčka s limetkou, basmati rýže
Svačina 2. – Proteinové smoothie s datlemi a mákem
Večeře – Quinoa salát s pečenou kořenovou zeleninou a sázeným vajíčkem

Sobota 17.4.

Snídaně – Vaječná omeleta s olivami, vločkami a cherry rajčátky
Svačina 1. – Mléčná banánová rýže s proteinem
Oběd – Kuřecí steak na grilu s bylinkovým máslem, bramborové petrželkové pyré
Svačina 2. – Variace sýrů, mix oříšku, hroznové víno
Večeře – Francouzské brambory s mozzarellou a vajíčkem, okurkový salátek

Změna jídelníčku vyhrazena.

Nutriční hodnoty uvádíme na jednotlivých Freshboxech.

Objednávky programů uzavíráme v pátek v 9 hodin ráno.



Pondělí 12.4.

Snídaně – Libečková pomazánka s oříšky, zeleninové hranolky
Oběd – Kuřecí Gyros nudličky, celerové pyré
Večeře – Žampionové risotto se zeleninovou rýží, rukolou a sýrem

Úterý 13.4.

Snídaně – Míchaná vajíčka se šunkou a řapíkatým celerem, cherry rajčátka
Oběd – Kuřecí stehno pečené na kmíně, dušené kedlubnové zelí, pečené cuketové hranolky
Večeře – Rybí karbanátky s petželkou, květákové smetanové pyré

Středa 14.4.

Snídaně – Řecký jogurt se skořicí a smetanou, mix oříšků
Oběd – Domácí sekaná s vejci, šťouchaná dýně, rajčatový salátek
Večeře – Zeleninové lečo se šmakounem a červenou cibulkou, sýrové houstičky

Čtvrtek 15.4.

Snídaně – Obložená LC bulka se dušenou šunkou a čerstvou zeleninou
Oběd – Dušené hovězí maso, rajská omáčka, domácí cudle
Večeře – Grilovaný hermelín, mix listových salátků se semínky, LC krutonky, balsamicový dip

Pátek 16.4.

Snídaně – LC trhanec s ovocným rozvarem a zakysanou smetanou
Oběd – Grilovaný pstruh lososovitý, bazalková omáčka s limetkou, mrkvové pyré
Večeře – Quinoa salát s pečenou kořenovou zeleninou a sázeným vajíčkem

Sobota 17.4.

Snídaně – Vaječná omeleta s olivami, slaninou a cherry rajčátky
Oběd – Kuřecí steak na grilu s bylinkovým máslem, batátové petrželkové pyré
Večeře – Zapečený lilek se s cheddarem, mozzarellou a vajíčkem, okurkový salátek

Změna jídelníčku vyhrazena.

Nutriční hodnoty uvádíme na jednotlivých Freshboxech.

Objednávky programů uzavíráme v pátek v 9 hodin ráno.



Pondělí 12.4.

Polévka – Krém z pečených brambor, krutony
Hl. chod – Kuřecí Gyros nudličky, zeleninová pohanka
Svačina – Mrkvové proteinové řezy s citrónovým tvarohem

Úterý 13.4.

Polévka – Frankfurtská polévka
Hl. chod – Kuřecí stehno pečené na kmíně, dušené kedlubnové zelí,
bramborové gnocchi
Svačina – Proteinové řezy s ovocem a hořkou čokoládou

Středa 14.4.

Polévka – Mrkvový krém se zázvorem
Hl. chod – Domácí sekaná s vejci, šťouchané brambory, rajčatový salátek
Svačina – Špaldové limetkové řezy tvarohem

Čtvrtek 15.4.

Polévka - Kapustnice
Hl. chod – Vařené hovězí maso, koprová omáčka, kukuřičné těstoviny
Svačina – Kokosová jáhlová kaše s broskvovým přelivem

Pátek 16.4.

Polévka – Thajská polévka s curry pastou a kuřecím masem
Hl. chod – Kuřecí steak na grilu, bazalková omáčka s limetkou, basmati rýže
Svačina – Kefírové smoothie s datlemi a mákem

Změna jídelníčku vyhrazena.

Objednávky programů uzavíráme v pátek v 9 hodin ráno.

DETOX - 12. - 16.4. 2021



Pondělí 12.4.

Snídaně - Ovocné smoothie s červenou řepou

Svačina 1. - Zeleninové smoothie s jablkem

Oběd – Kuřecí Gyros nudličky, zeleninová pohanka

Svačina 2. – Kiwi-malina smoothie

Večeře – Mango-banánové smoothie

Úterý 13.4.

Snídaně – Broskvový koktejl s proteinem

Svačina 1. – Ananasovo – špenátové smoothie

Oběd - Kuřecí stehno pečené na kmíně, dušené kedlubnové zelí, bramborové gnocchi

Svačina 2. – Mojto smoothie

Večeře – Mrkovo-jablečné smoothie

Středa 14.4.

Snídaně – Kaki smoothie

Svačina 1. – Ředkvičkovo-kedlubnové smoothie

Oběd - Domácí sekaná s vejci, šťouchané brambory, rajčatový salátek

Svačina 2. – Smoothie dragon fruit

Večeře – Smoothie z červené řepy

Čtvrtek 15.4.

Snídaně - Citrusové smoothie

Svačina 1. – Jahodový shake

Oběd – Vařené hovězí maso, koprová omáčka, kukuřičné těstoviny

Svačina 2. – Kokosovo-banánové smoothie

Večeře – Okurkovo-špenátové smoothie

Pátek 16.4.

Snídaně – Smoothie ze žlutého melounu

Svačina 1. – Mandlový shake

Oběd – Kuřecí steak na grilu, bazalková omáčka s limetkou, basmati rýže

Svačina 2. – Celerové smoothie

Večeře – Zelené smoothie s avokádem

Změna jídelníčku vyhrazena.

Objednávky programů uzavíráme v pátek v 9 hodin ráno.