



Týdenní jídelníček

bohatý na vápník a vitamin D
dle docenta Dalibora Pastuchy

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINA
Po	Bílý jogurt s ořechy a banánem	Grilovaný losos, vařený brambor, dušená brokolice	Chléb s polotučným tvarohem, rajčaty	Plátky eidamu, mandarinka
Út	Ovesná kaše s mákem a mlékem	Kuřecí na žampionech, rýže, dušená kapusta	Sardinková pomazánka, celozrnný chléb	Kefír, hrst mandlí
St	Míchaná vejce (2 ks), paprika, kousek goudy	Fazolová polévka s tofu, květákový salát	Celozrnný rohlík s ricottou, špenátem a plátkem šunky	Jogurt s chia semínky
Čt	Tvaroh s lesním ovocem a lněnými semínky	Pečená makrela, pečené batáty, salát z rukoly	Vaječná omeleta se sýrem, salát z polníčku	Cottage a zelenina, kefírové mléko
Pá	Bílý jogurt, mandle, jahody	Těstoviny se špenátem a ricottou, parmezán	Chléb s tuňákovou pomazánkou a rajčetem	Plátky sýru, pomeranč
So	Celozrnný chléb, plátek tvrdého sýra, okurka	Zapečené brokolicevé karbanátky, bramborová kaše	Tvarohová pomazánka s pažitkou a ředkvičkami	Vlašské ořechy, kefír
Ne	Ovesné palačinky s bílým jogurtem a borůvkami	Pečené kuřecí stehno, pyré z květáku, salát z čínské zelí	Chléb s cottage sýrem, vařeným vejcem a pažitkou	Řecký jogurt, jahody