

Fitness stravování 8.5.2023 - 4.6.2023

| | | | | | |
|------------|---------|---|------------|---------|---|
| 08.05.2023 | Snídaně | Škvarková pomazánka s italským vícezrnným toustem | 22.05.2023 | Snídaně | Pomazánka z červené fazole s celozrnnou tortillou |
| | Svačina | Ananas | | Svačina | Ananas |
| | Oběd | Kuře s hlívou a salát z červeného zelí s paprikou | | Oběd | Kuřecí stripsy s červenou řepou a sezamem |
| | Svačina | Zeleninový salát s mandlemi | | Svačina | Zeleninový salát s mandlemi |
| | Večeře | Candát na másle s brokolicovými chipsy | | Večeře | Filet z tresky na hořčici s růžičkovou kapustou |
| 09.05.2023 | Snídaně | Pomazánka z bylinkového tofu s celozrnnou tortillou | 23.05.2023 | Snídaně | Cizrnová pomazánka s italským vícezrnným toustem |
| | Svačina | Kiwi | | Svačina | Datle |
| | Oběd | Čočková polévka s cizrnou a kuřetem | | Oběd | Kuřecí sekaná s květákovým pyré |
| | Svačina | Bílý jogurt, med, vlašské ořechy | | Svačina | Bílý jogurt, med, vlašské ořechy |
| | Večeře | Kuřecí mramorové karbanátky, grilovaná zelenina | | Večeře | Hovězí polévka s červenou řepou |
| 10.05.2023 | Snídaně | Vaječná omeleta s mozzarellou a baby špenátem | 24.05.2023 | Snídaně | Pasta z černých oliv, kváskový chléb |
| | Svačina | Ovocné pyré | | Svačina | Ovocné pyré |
| | Oběd | Rizoto z bílé quinoi s uzeným tofu | | Oběd | Krůtí špíz Souvlaki, grilovaná zelenina |
| | Svačina | Zeleninový salát s mandlemi | | Svačina | Zeleninový salát s mandlemi |
| | Večeře | Kuřecí s cizrnou a fazolí s vařenými jáhly | | Večeře | Tykvový guláš s krůtím masem |
| 11.05.2023 | Snídaně | Kuřecí paštika s bílkovinovým chlebem | 25.05.2023 | Snídaně | Karotkový koláč s jablkem |
| | Svačina | Hruška | | Svačina | Hruška |
| | Oběd | Špíz s treskou, celerové pyré s karotkou | | Oběd | Kuřecí steak s chřestem a restovaným celerem s česnekem |
| | Svačina | Okurkový salát s jogurtem | | Svačina | Okurkový salát s jogurtem |
| | Večeře | Drůbeží polévka s kapustou | | Večeře | Mozzarella, cherry, bazalka |
| 12.05.2023 | Snídaně | Omeleta s karotkou a jogurtem | 26.05.2023 | Snídaně | Vaječná pomazánka s italským vícezrnným toustem |
| | Svačina | Ovocný salát | | Svačina | Ovocný salát |
| | Oběd | Polníčkový salát s vejci a kuřecím masem | | Oběd | Rizoto z červené quinoi s červenou fazolí a hlívou |
| | Svačina | Ředkvičkový salát | | Svačina | Ředkvičkový salát |
| | Večeře | Kuřecí steak s ořechy, petrželové pyré | | Večeře | Krůtí výpečky, dušená kapusta |
| 13.05.2023 | Snídaně | Pomazánka s lučnými bylinkami, žitný chléb se slunečnicí | 27.05.2023 | Snídaně | Pomazánka s uzenými fazolemi, žitný chléb se slunečnicí |
| | Svačina | Jablko | | Svačina | Jablko |
| | Oběd | Losos na kořenové zelenině, jasmínová rýže | | Oběd | Kuřecí na rozmarýnu, celerové pyré |
| | Svačina | Bílý jogurt, med, mandle | | Svačina | Bílý jogurt, med, mandle |
| | Večeře | Korejská hovězí mísa, květáková rýže | | Večeře | Italský hovězí guláš |
| 14.05.2023 | Snídaně | Lívance s arašídovým máslem a malinovým rozvarem | 28.05.2023 | Snídaně | Makový koláč |
| | Svačina | Meruňky | | Svačina | Meruňky |
| | Oběd | Vegetariánské čočkové ragú | | Oběd | Losos na kari, květákové pyré |
| | Svačina | Bílý jogurt | | Svačina | Bílý jogurt |
| | Večeře | Kuřecí tikka masala s rýží Basmati | | Večeře | Krůtí na rozmarýnu, celerové pyré, řepový salát |
| 15.05.2023 | Snídaně | Hummus s kváskovým chlebem | 29.05.2023 | Snídaně | Banánovo-jablečný koláč |
| | Svačina | Datle | | Svačina | Datle |
| | Oběd | Gnocchi s bílými fazolemi a sušenými rajčaty | | Oběd | Těstovinový salát s tuňákem |
| | Svačina | Slaný špenátový koláč | | Svačina | Slaný špenátový koláč |
| | Večeře | Italský cizrnový salát | | Večeře | Kuřecí s krémovým pestem, květáková rýže |
| 16.05.2023 | Snídaně | Banánovo-jablečný koláč | 30.05.2023 | Snídaně | Řepový hummus s bílkovinovým chlebem |
| | Svačina | Ananas | | Svačina | Ananas |
| | Oběd | Čočkový dhál s jasmínovou rýží | | Oběd | Penne s boloňskou omáčkou z čočky |
| | Svačina | Bílý jogurt, mandle, med | | Svačina | Bílý jogurt, mandle, med |
| | Večeře | Filet z tresky s omáčkou Tamari a restovanou brokolicí | | Večeře | Krevety na zelenině a česneku |
| 17.05.2023 | Snídaně | Karotkový koláč s jablkem | 31.05.2023 | Snídaně | Sezamová pomazánka s červenou čočkou, italským vícezrnným toust |
| | Svačina | Ovocné pyré | | Svačina | Ovocné pyré |
| | Oběd | Vegetariánské čočkové chilli | | Oběd | Těstoviny se sušenými rajčaty, rukolou a česnekem |
| | Svačina | Zeleninový salát s mandlemi | | Svačina | Zeleninový salát s mandlemi |
| | Večeře | Krémové citrónovo-tymiánové kuře, červená quinoa | | Večeře | Květáková roláda s tuňákem, kapiový salát |
| 18.05.2023 | Snídaně | Tuňáková pasta s bílkovinovým chlebem | 01.06.2023 | Snídaně | Jáhlový puding s jablky |
| | Svačina | Jablko | | Svačina | Jablko |
| | Oběd | Fazolové lečo s rýží Basmati | | Oběd | Čočková polévka s kapustou |
| | Svačina | Uzené mandle | | Svačina | Uzené mandle |
| | Večeře | Řecký quinoa salát s Feta sýrem | | Večeře | Kuřecí kari s arašídovým máslem, rýže Basmati |
| 19.05.2023 | Snídaně | Pomazánka s lahůdkovým droždím, žitný chléb se slunečnicí | 02.06.2023 | Snídaně | Cizrnová pomazánka s bylinkovým tofu a čerstvou zeleninou |
| | Svačina | Ovocný salát | | Svačina | Ovocný salát |
| | Oběd | Pikantní kuřecí kousky s květákovou rýží | | Oběd | Zelná polévka s rajčaty |
| | Svačina | Okurkový salát s jogurtem | | Svačina | Čerstvá okurka |
| | Večeře | Karotková roláda s čerstvým sýrem a bylinkami, rukolový salát | | Večeře | Zeleninový salát s tuňákem a vejcem |
| 20.05.2023 | Snídaně | Lívance s dýní Hokaido | 03.06.2023 | Snídaně | Pomazánka s rajčetem a papričkou, žitný chléb se slunečnicí |
| | Svačina | Švestky | | Svačina | Švestky |
| | Oběd | Karbanátky z lososa s karotkovým pyré | | Oběd | Čočkové kari s květákovou rýží |
| | Svačina | Bílý jogurt, med, mandle | | Svačina | Bílý jogurt, med, mandle |
| | Večeře | Salát z červené řepy s kozím sýrem | | Večeře | Polníčkový salát s kuřecím a vejcem |
| 21.05.2023 | Snídaně | Pomazánka z bílé fazole s italským vícezrnným toustem | 04.06.2023 | Snídaně | Ořechový koláč |
| | Svačina | Datle | | Svačina | Datle |
| | Oběd | Cizrnové kari s jasmínovou rýží | | Oběd | Pikantní losos na rozmarýnu, pastýňákové pyré |
| | Svačina | Bílý jogurt | | Svačina | Bílý jogurt |
| | Večeře | Krůtí soté s žampiony, červená quinoa | | Večeře | Maďarský vepřový guláš |

- Změna jídelníčku vyhrazena, veškeré změny v jídelníčku jsou předem konzultovány a následně schváleny paní PaedDr. Antónia Mačingová ®.
- Informace o alergenech jsou uvedeny na etiketě každého pokrmu.
- Dodržujte rozestup mezi chody 3 hodiny.
- Dodržujte pitný režim alespoň 3l za den.