

Harmonizační - detoxikační jídelníček

PONDĚLÍ	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./	PONDĚLÍ	Snídaně	Grahamový rohlík, med, vlašské ořechy, grepová šťáva /1.6.8./
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Brokolice s česnekem, strouhaný sýr /7./		Oběd	Kuřecí karbanátky s celerem, zeleninový salát /3.9./
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi /8./		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi /8./
	Večeře	Salát z červené řepy, strouhaný sýr /7./		Večeře	Bryzna s bílky /3.7./
ÚTERÝ	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./	ÚTERÝ	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./
	Svačina	Pomelo		Svačina	Pomelo
	Oběd	Fazolové lusky s česnekem, strouhaný sýr /7./		Oběd	Fazolová polévka adzuki, fazolové lusky, salát z červené řepy /9./
	Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy /7.5.8./		Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy /7.5.8./
	Večeře	Salát z červené řepy, vařené vejce /3./		Večeře	Mozzarella, rajčata, bazalka /7./
STŘEDA	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./	STŘEDA	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med /8./
	Svačina	Ovocné pyré		Svačina	Ovocné pyré
	Oběd	Salát z červené řepy, strouhaný sýr /7./		Oběd	Dýňový krém, Cuketový koláč /3.7.9./
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi /8./		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi /8./
	Večeře	Mrkvový perkelt, strouhaný sýr /1.6.7./		Večeře	Zeleninový krém /9./
ČTVRTEK	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./	ČTVRTEK	Snídaně	Bílý jogurt, vlašské ořechy, med, skořice /7.8./
	Svačina	Hruška		Svačina	Hruška
	Oběd	Mrkvový perkelt, strouhaný sýr /1.6.7./		Oběd	Červená řepa, cibule, tuňák /4./
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem /7./		Svačina	Okurkový salát s jogurtem /7./
	Večeře	Cuketový koláč /3.7./		Večeře	Salát z červené řepy, smažená kuřecí prsa obalená ve vlašských ořech /3.8./
PÁTEK	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./	PÁTEK	Snídaně	Pohankové vločky, sójové mléko, jablko, vlašské ořechy, med /6.8./
	Svačina	Pomelo		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Fazolové lusky s česnekem, strouhaný sýr /7./		Oběd	Treska na másle, celerové pyré /4.7.9./
	Svačina	Ředkvičkový salát		Svačina	Ředkvičkový salát
	Večeře	Cuketový koláč /3.7./		Večeře	Mrkvový perkelt, strouhaný sýr, brokolice s česnekem /1.6.7./
SOBOTA	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./	SOBOTA	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Cuketový koláč /3.7./		Oběd	Kuřecí stehno, celerové pyré /7.9./
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle /7.5.8./		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle /7.5.8./
	Večeře	Brokolice s česnekem, vařené vejce /3./		Večeře	Brokolice s česnekem, tuňák /4./
NEDELE	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./	NEDELE	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med /8./
	Svačina	Meruňky		Svačina	Meruňky
	Oběd	Salát z červené řepy, vařené vejce /3./		Oběd	Krůtí stehna, celerové pyré, červená řepa, okurek /7.9./
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Mrkvový perkelt, strouhaný sýr /1.6.7./		Večeře	Bryzna s bílky /3.7./
PONDĚLÍ	Snídaně	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy, skořice /7.8./	PONDĚLÍ	Snídaně	Pohankové vločky, sójové mléko, jablko, vlašské ořechy, med /6.8./
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	Oběd	Těstoviny, kedlubna /1./		Oběd	Těstoviny, kedlubna /1./
	Svačina	Slaný špenátový koláč /3.7./		Svačina	Slaný špenátový koláč /3.7./
	Večeře	Boršč /9./		Večeře	Kuřecí karbanátky s celerem, zeleninový salát /3.9./
ÚTERÝ	Snídaně	Kiwi, banán, mandle, med, skořice /5.8./	ÚTERÝ	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Brokolice s česnekem, zázvor, strouhaný sýr /7./		Oběd	Mrkvový perkelt, strouhaný sýr, brokolice s česnekem /1.6.7./
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle /7.5.8./		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle /7.5.8./
	Večeře	Hráškový krém /7.8./		Večeře	Salát z červené řepy, smažená kuřecí prsa obalená ve vlašských ořech /3.8./
STŘEDA	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./	STŘEDA	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med /8./
	Svačina	Brusinky		Svačina	Ovocné pyré
	Oběd	Mrkvový perkelt, strouhaný sýr /1.6.7./		Oběd	Treska na másle, salát z červené řepy /4.7./
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi /8./		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi /8./
	Večeře	Salát z červené řepy, vařené vejce /3./		Večeře	Dýňový krém, Cuketový koláč /3.7.9./
ČTVRTEK	Snídaně	Kiwi, banán, mandle, med, skořice /5.8./	ČTVRTEK	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Fazolové lusky s česnekem, vařené vejce /3./		Oběd	Těstoviny, špenát /1./
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle /7.5.8./		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle /7.5.8./
	Večeře	Bryzna s bílky /3.7./		Večeře	Salát z červené řepy, tuňák /4./
PÁTEK	Snídaně	Bílý jogurt, vlašské ořechy, med, skořice /7.8./	PÁTEK	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med /8./
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Těstoviny, špenát /1./		Oběd	Slaný špenátový koláč
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem /7./		Svačina	Bílý jogurt, vlašské ořechy, med, skořice /7.8./
	Večeře	Hráškový krém /7.8./		Večeře	Bryzna s bílky /3.7./
SOBOTA	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./	SOBOTA	Snídaně	Grahamový rohlík, med, vlašské ořechy, grepová šťáva /1.6.8./
	Svačina	Švestky		Svačina	Švestky
	Oběd	Mrkvový perkelt, strouhaný sýr /1.6.7./		Oběd	Boršč /9./
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle /7.5.8./		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle /7.5.8./
	Večeře	Boršč /9./		Večeře	Treska na másle, celerové pyré /4.7.9./
NEDELE	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy /8./	NEDELE	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med /8./
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	Oběd	Kuřecí karbanátky s celerem, zeleninový salát /3.9./		Oběd	Kuřecí karbanátky s celerem, zeleninový salát /3.9./
	Svačina	Bílý jogurt /7./		Svačina	Bílý jogurt /7./
	Večeře	Brokolice s česnekem, zázvor, strouhaný sýr /7./		Večeře	Červená řepa, cibule, tuňák /4./

Změna jídelníčku vyhrazena, veškeré změny v jídelníčku jsou předem konzultovány a následně schváleny paní Mgr. Antonií Mačingovou

Seznam alergenů

1. Obiloviny obsahující lepek
2. Koriýši
3. Vejce
4. Ryby
5. Podzemnice olejná (arašídý)
6. Sojové boby (soja)
7. Mléko

8. Skořapkové plody
9. Celer
10. Horčice
11. Sezamové semena (sezam)
12. Oxid siřičitý a siřičitaný
13. Vlčí bob (lupina)
14. Měkkýši