



DEN 1

OBĚD



Rýžové nudle s kuřecím masem

VEČEŘE




Těstovinový salát s tuňákem

Kedlubna bílá s natí

Příprava
Těstovinový salát jezte nejlépe vychlazený, aby si zelenina zachovala čerstvost. Můžete jej ale také ohřát.


DEN 2

OBĚD



Svíčková na smetaně, houskový knedlík

VEČEŘE




Cizrnová pomazánka, pečivo

Hummus se semínky a rajčaty
Rajčata Cherry
Penam chléb toustový máslový

Příprava
Pomazánku namažte na chleba, pokladte zeleninou


DEN 3

OBĚD



Špagety s boloňskou

VEČEŘE




Domácí ředkvičková pomazánka

Penam chléb toustový máslový
Ricotta sýr
Kedlubna bílá s natí
Ředkvičky s natí čerstvé

Příprava
Ředkvičky nastrouhejte a smíchejte s ricottou. Podávejte na pečivu spolu s nakrájenou zeleninou.


DEN 4

OBĚD



Máslové kuře, rýže

VEČEŘE




Domácí ředkvičková pomazánka

Penam chléb toustový máslový
Okurka hadovka
Ricotta sýr
Ředkvičky s natí čerstvé

Příprava
Ředkvičky nastrouhejte a smíchejte s ricottou. Podávejte na pečivu spolu s nakrájenou zeleninou.


DEN 5

OBĚD



Plněný paprikový lusk s rajskou,
houskový knedlík

VEČEŘE




Zeleninový salát se sýrem cottage

Okurka hadovka
Rajčata Cherry
Penam chléb toustový máslový
Jihočeský Cottage

Příprava
Zeleninu nakrájejte a smíchejte se sýrem cottage.
Podávejte s pečivem.


DEN 6

OBĚD



Kuřecí kung pao, rýže

VEČEŘE




Polévka rajčatová se sýrem

Polévka rajčatová se sýrem
Penam chléb toustový máslový

Příprava
Polévku ohřejte a přidejte do ní nastrouhaný sýr.
Podávejte s pečivem.


DEN 7

OBĚD



Moravský vrabec se zelím, houskový
knedlík

VEČEŘE



Zeleninový salát se sýrem cottage

Okurka hadovka
Rajčata Cherry
Penam chléb toustový máslový
Jihočeský Cottage

Příprava
Zeleninu nakrájejte a smíchejte se sýrem cottage.
Podávejte s pečivem.