



DEN 1

OBĚD



Kančí guláš, tyrolský knedlík

VEČEŘE




Těstovinový salát s tuňákem

Okurka hadovka

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


DEN 2

OBĚD



Vepřové výpečky se špenátem, bramborové halušky

VEČEŘE




Cizrnová pomazánka, pečivo

Rajčata Cherry
Hummus se semínky a rajčaty
Chléb Šumava balený krájený

Příprava
Pomazánku namažte na chleba, pokladte zeleninou


DEN 3

OBĚD



Vepřová játra na cibulce, rýže

VEČEŘE




Polévka rajčatová se sýrem

Chléb Šumava balený krájený
Polévka rajčatová se sýrem

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


DEN 4

OBĚD



Rýžové nudle s kuřecím masem

VEČEŘE




Zeleninový salát se sýrem cottage

Chléb Šumava balený krájený
Máta Jihočeský Cottage
Rajčata Cherry
Okurka hadovka

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


DEN 5

OBĚD



Svíčková na smetaně, houskový knedlík

VEČEŘE



Zeleninový salát se sýrem cottage

Rajčata Cherry

Chléb Šumava balený krájený

Madeta Jihočeský Cottage

Okurka hadovka

Příprava

Zeleninu nakrájejte a smíchejte se sýrem cottage.

Podávejte s pečivem.