1. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Jáhlová kaše se skořicí a jablkem						
Snídaně - recept	Jáhly propláchněte horkou vodou, aby ztratily hořkost. Uvařte v osolené vodě, polijte rozpuštěným máslem, posypejte skořicí a servírujte s krájenými jablky.						
jablko	150 g	356,25	19,42	19,42	4,71	0,55	0,60
skořice	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
jáhly vařené	150 g	747,00	36,00	0,00	1,95	6,00	1,50
máslo	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
SVAČINA	Mozzarellový salát s mangem						
Svačina - recept	Dresink: v míse smíchejte olej, chilli omáčku, sekanou bazalku, citr.šťávu, sůl. Na talíři rozdělte mango nakrájené na kousky, mozzarellu a rukolu a pokapejte dresinkem. Ozdobte bazalkou.						
mango	100 g	283,00	14,98	14,98	1,60	0,82	0,38
olej olivový	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
citronová šťáva	2 g	2,43	0,14	0,00		0,00	0,00
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
rukola	20 g	20,20	0,52	0,00	0,30	0,42	0,14
mozzarella	50 g	438,00	0,50	0,00	0,00	8,50	7,50
POLÉVKA	Dýňová polévka						
Polévka - recept	Na kousky nakrájenou dýni pokapejte olivovým olejem a pečte přibližně 30 minut v troubě předehřáté na 180 stupňů nebo ji duste na krátce osmahnuté cibulce a podlévejte vývarem. Pokud jste dýni pekli v troubě, pak ji změklou dejte do hrnce, dolijte vařící vodu nebo vývar, dochuťe a rozmixujte. Dýni dušenou do měkka rozmixujte, přilijte vývar, dochuťe a povařte. V obou případech můžete polévku zjemnit smetanou. Dýňová semínka je možné prudce upražit a pak s nimi hotovou polévku před servírováním posypat. Vhodné je i doplnění bylinkami, případně kopečkem šlehačky nebo zakysané smetany anebo na vlákna natrhaným uvařeným kuřecím masem.						
cibule čerstvá	15 g	27,25	1,40	0,92	0,39	0,21	0,04
pažitka	2,5 g	3,92	0,11		0,07	0,08	0,02
citronová šťáva	2,5 g	3,04	0,17	0,00		0,00	0,00
olej řepkový	5 ml	95,00	0,00		0,00	0,00	2,50
máslová dýně	125 g	209,20	12,50	2,50	2,50	1,25	0,13
pepř černý	0,1 g	0,16	0,07	0,00	0,02	0,01	0,01
sůl stolní	0,25 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
cukr	1 g	16,70	0,98	0,98	0,00	0,00	0,00
smetana 12%	5 g	28,75	0,21			0,14	0,60
máslo	1 g	31,00	0,01	0,01		0,01	0,82
slunečnicová semínka	10 g	257,60	1,50	0,00	0,00	2,70	4,90

OBĚD	Mořská štika na másle, brambory, sterilovaná červená řepa						
mořská štika mražené filé	150 g	484,50	0,00	0,00	0,00	24,15	1,95
máslo	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
kmín	3 g	52,17	1,50		1,14	0,59	0,44
brambory vařené	150 g	420,00	23,41	9,00	3,75	2,00	0,13
červená řepa	50 g	94,66	4,77	3,47	1,27	0,79	0,05
SVAČINA	Celozrnný chléb, pomazánka z červené řepy						
Svačina - recept	Z červené řepy slijte nálev a nastrouhejte ji nahrubo, přidejte strouhaný křen, lučinu, sůl a pepř. Vše důkladně promíchejte. Pomazánku podávejte ozdobenou řeřichou nebo klíčky z červené řepy						
křen	3 g	9,57	0,46		0,09	0,08	0,01
řeřicha zahradní	2 g	1,30	0,03		0,01	0,05	0,00
sterilovaná červená řepa	25 g	39,50	1,93			0,21	0,09
pepř černý	0,5 g	0,79	0,32	0,00	0,10	0,06	0,04
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
sýr Lučina	60 g	715,80	1,50	0,00	0,00	4,38	16,20
chléb celozrnný	100 g	1007,00	48,30	1,00	9,00	7,55	1,20
VEČEŘE	Dýňová polévka se sýrem a opečenými chlebovými krutony						
cibule čerstvá	30 g	54,51	2,80	1,84	0,77	0,42	0,07
pažitka	5 g	7,85	0,22		0,13	0,16	0,04
citronová šťáva	5 g	6,07	0,35	0,00		0,00	0,00
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
máslová dýně	250 g	418,40	25,00	5,00	5,00	2,50	0,25
pepř černý	0,2 g	0,32	0,13	0,00	0,04	0,02	0,02
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
voda	200 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
cukr	2 g	33,40	1,96	1,96	0,00	0,00	0,00
smetana 12%	10 g	57,50	0,42			0,28	1,20
máslo	2 g	62,00	0,02	0,02		0,02	1,65
tvrdý sýr	20 g	221,16	0,24	0,24	0,00	5,80	3,20
celkem		6925,08	157,68	61,43	33,33	69,91	63,95

2. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Celozrnný chléb s máslem a sýrem						
celozrnný chléb	100 g	1007,00	48,30	1,00	9,00	7,55	1,20
máslo	10 g	310,00	0,08	0,08		0,08	8,25
sýr eidam 30%	30 g	331,74	0,36	0,36	0,00	8,70	4,80
SVAČINA	Jablko na kostičky se sýrem a ořechy						
jablko	150 g	356,25	19,42	19,42	4,71	0,55	0,60
vlašské ořechy	10 g	301,56	1,80	0,40	0,60	1,60	6,30
sýr eidam 30%	20 g	221,16	0,24	0,24	0,00	5,80	3,20
POLÉVKA	Slepičí polévka						
polévka slepičí	200 g	212,00	3,38		0,14	4,40	2,08
OBĚD	Houbové krupoto / houbový kuba, salát z kysaného zelí						
Oběd - recept	Sušené houby namočte přes noc do vody. Nakrájenou slaninu a cibuli zpěňte na oleji, přidejte houby a poduste. Kroupy uvařte v osolené vodě, ochuťte majoránkou, pepřem, česnekem. Přidejte podušené houby a promíchejte. Zapečte v zapékací misce až povrch zezlátne.						
slanina vepřová	10 g	338,60	0,00	0,00		0,25	8,87
česnek	10 g	68,90	3,31		0,21	0,64	0,05
ječné kroupy vařené	150 g	748,50	37,20	0,00	3,30	4,35	1,05
majoránka	5 g	72,70	2,94	2,94		0,72	0,28
pepř černý	2 g	3,16	1,27	0,00	0,40	0,24	0,17
houby	30 g	444,60	22,61		3,45	2,87	0,30
sádlo vepřové	10 g	375,30	0,01	0,01	0,00	0,02	9,95
kysané zelí	100 g	68,00	1,80		1,80	1,50	0,30
SVAČINA	Chléb s pomazánkou z červené řepy						
Svačina - recept	Z červené řepy slijte nálev a nastrouhejte ji nahrubo, přidejte strouhaný křen, lučinu, sůl a pepř. Vše důkladně promíchejte. Pomazánku podávejte ozdobenou řeřichou nebo klíčky z červené řepy						
chléb celozrnný	50 g	503,50	24,15	0,50	4,50	3,77	0,60
křen	1,5 g	4,79	0,23		0,04	0,04	0,01
řeřicha zahradní	1 g	0,65	0,01		0,01	0,03	0,00
sterilovaná červená řepa	12,5 g	19,75	0,96			0,10	0,04
pepř černý	0,25 g	0,40	0,16	0,00	0,05	0,03	0,02
sůl stolní	0,1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
sýr Lučina	30 g	357,90	0,75	0,00	0,00	2,19	8,10
VEČEŘE	Celerová kaše s kešu oříšky						

Večeře - recept	Brambory a celer povařte do měkka. Uvařenou zeleninu sceďte a rozmixujte. Vmíchejte jogurt, petrželku, papriku a kešu oříšky. Pečte v troubě 25 minut při 180°C.						
celer bulvový	125 g	194,86	9,12	3,12	4,25	1,63	0,37
ořechy kešu	20 g	497,80	6,04		0,66	3,64	8,77
petržel nať	2 g	4,80	0,18		0,09	0,08	0,01
pepř černý	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
brambory syrové	125 g	481,63	25,00	1,50	2,75	3,75	0,13
bílý jogurt 3,5% tuku	30 g	102,00	2,25	0,00	0,00	1,74	0,90
celkem		7029,13	212,20	29,57	36,16	56,39	66,44

3. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Ovesná kaše s ovocem a ořechy						
Snídaně - recept	Ovesné vločky povařte v mírně osolené vodě. Jablka nakrájejte na plátky a povařte ve vodě. Vodu slijte. Banán nakrájejte na kolečka, kaši servírujte do misky, posypte ovocem a skořicí.						
ovesné vločky	70 g	1099,00	47,66	0,91	5,04	9,20	4,81
skořice	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
sůl stolní	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
máslo	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
polotučné mléko	50 g	98,00	2,45	2,45		1,65	0,75
vlašské ořechy	10 g	301,56	1,80	0,40	0,60	1,60	6,30
jablko	37,5 g	89,06	4,86	4,86	1,18	0,14	0,15
SVAČINA	Grahamový rohlík s tvarohovo křenovou pomazánkou						
Svačina - recept	Nejdříve uvařte vajíčko natvrdo, poté ho na jemno nakrájejte a utřete s tvarohem a křenem (ten přidávejte podle toho, kolik ho snesete). Nakonec osolte a opepřete.						
křen	10 g	31,90	1,54		0,30	0,27	0,03
slepičí vejce	25 g	167,25	0,24	0,23		3,10	2,72
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
tvaroh polotučný	80 g	368,00	3,60			8,00	3,04
rohlík grahamový	30 g	372,30	17,40	1,50	1,80	2,94	1,44
POLÉVKA	Slepičí polévka						
polévka slepičí	200 g	212,00	3,38		0,14	4,40	2,08
OBĚD	Karbanátky z vařeného masa, rajská omáčka, těstoviny						
Oběd - recept	Vařené maso namelte nebo na jemno nakrájejte, smíchejte s cibulí, vločkami, mlékem a vajíčkem. Přidejte strouhanou mrkev nebo nevyužitou vařenou zeleninu z polévky. Tvarujte karbanátky a obalujte ve strouhance. Smažte na sádle.						
čerstvá cibule	30 g	54,51	2,80	1,84	0,77	0,42	0,07
ovesné vločky	20 g	314,00	13,62	0,26	1,44	2,63	1,37
čersnek	2 g	13,78	0,66		0,04	0,13	0,01
strouhanka	5 g	82,60	3,60	3,60	0,23	0,67	0,27
kurkuma	2 g	32,24	1,30		0,42	0,16	0,20
majoránka	2 g	29,08	1,17	1,17		0,29	0,11
slepičí vejce	30 g	200,70	0,28	0,28		3,71	3,26
pepř černý	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
sůl stolní	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
mrkev vařená se solí	50 g	80,00	4,11		1,50	0,38	0,09

maso kuřecí tmavé vařené, dušené	100 g	783,00	0,00			25,97	8,98
rajčatová omáčka (konzerva)	100 g	121,00	5,38		1,50	1,32	0,18
těstoviny celozrnné vařené	120 g	876,96	48,00	1,32	7,56	9,00	0,96
SVAČINA	Mrkvové šátečky						
Svačina - recept	Mrkev nastrouhejte na jemno, přidejte mouku z ovesných vloček a žitnou, máslo, trošku soli a prášek do pečiva. Uhněťte těsto, vyválejte na tenký plát a nakrájejte na čtverečky cca 5x5 cm. Doprostřed každého dejte malou lžičku povidel a přeložte napůl a přimáčkněte. Pečte zvolna na 180°C do růžova. Teplé pocukrujte vanilkovým cukrem.						
mrkev čerstvá	10g	14,76	0,73	0,56	0,35	0,10	0,02
povidla švestková	8 g	83,52	4,73	2,29		0,11	0,03
ovesné vločky	5 g	78,50	3,40	0,07	0,36	0,66	0,34
kypřící prášek do pečiva	0,2 g	0,68	0,04			0,00	
žitná mouka celozrnná	5 g	73,85	3,59		0,67	0,56	0,09
sůl stolní	0,04 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
máslo	2 g	62,00	0,02	0,02		0,02	1,65
VEČEŘE	Brokolice s pikantní česnekovou zálivkou, pečivo						
Večeře - recept	Brokolici krátce spařte ve vroucí vodě (asi 1-2 minuty), zceďte a ihned zchlaďte. Česnek prolisujte a rozmíchejte s olivovým olejem, dochuťte solí, pepřem a citr. šťávou. Brokolici smíchejte se zálivkou a podávejte s bílým jogurtem a pečivem.						
olivový olej	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
citronová šťáva	2 g	2,43	0,14	0,00		0,00	0,00
pepř černý	0,5 g	0,79	0,32	0,00	0,10	0,06	0,04
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
brokolice	200 g	316,00	11,40	5,00	6,00	6,60	0,40
celozrnný chléb	50 g	503,50	24,15	0,50	4,50	3,77	0,60
bílý jogurt 3% tuku	100 g	340,00	7,50	0,00	0,00	5,80	3,00
celkem		7213,08	223,79	27,31	35,30	94,22	52,25

4. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Mrkvové šátečky						
mrkev čerstvá	15 g	22,14	1,10	0,84	0,53	0,15	0,03
povidla švestková	12 g	125,28	7,10	3,43		0,17	0,05
ovesné vločky	7,5 g	117,75	5,11	0,10	0,54	0,99	0,52
kypřící prášek do pečiva	0,3 g	1,03	0,06			0,00	
žitná mouka celozrnná	7,5 g	110,77	5,38		1,00	0,85	0,13
sůl stolní	0,06 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
máslo	3 g	93,00	0,02	0,02		0,02	2,48
SVAČINA	Vařená quinoia s ovocem a ořechy						
Svačina - recept	Quinoiu nejprve spařte horkou vodou. Ke slité quinoie přidejte mandlové nebo kokosové mléko a ještě tak půl hrnečku vody. Přidejte skořici, cukr. Nechte vařit na mírném plameni za občasného míchání asi 20 min. V případě potřeby doplňte vodu a ke konci už raději míchejte stále, aby se kaše nepřichytila.						
banán	60 g	236,19	13,10	11,44	1,22	0,72	0,14
skořice	1 g	15,04	0,80		0,24	0,04	0,02
quinoa	100 g	510,00	21,30		2,80	4,40	1,92
vlašské ořechy	10 g	275,80	1,44	0,38	0,59	1,58	6,34
mléko polotučné	50 g	98,00	2,45	2,45		1,65	0,75
OBĚD	Salát s hovězím a řepou, opečený toust						
Oběd - recept	Steak osolte a opepřete, zlehla potřete olejem, opečte na rozpálené pánvi 3 minuty z každé strany a zabalte do alobalu. Po chvilce maso nakrájejte na nudličky. Vařený a nakrájený chřest smíchejte s rukolou, vařenou řepou nakrájenou na plátky a masem. Křen smíchejte se zakysanou smetanou a šťávou z citronu. Dresinkem přelijte salát, podávejte opepřené.						
křen	10 g	31,90	1,54		0,30	0,27	0,03
červená řepa	100 g	189,31	9,54	6,94	2,53	1,57	0,10
citronová šťáva	5 g	6,07	0,35	0,00		0,00	0,00
olej řepkovýý	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
pepř černý	0,5 g	0,79	0,32	0,00	0,10	0,06	0,04
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
zakysaná smetana 16%	10 g	67,70	0,34			0,29	1,50
rukola	20 g	20,20	0,52	0,00	0,30	0,42	0,14
hovězí maso zadní	120 g	864,00	0,00	0,00		24,00	14,40
chléb celozrnný	100 g	1007,00	48,30	1,00	9,00	7,55	1,20
SVAČINA	Chléb se sýrem a brokolicí						
chléb celozrnný	75 g	755,25	36,22	0,75	6,75	5,66	0,90
sýr eidam 30 % tuku	40 g	442,32	0,48	0,48	0,00	11,60	6,40

máslo	10 g	310,00	0,08	0,08		0,08	8,25
brokolice	100 g	158,00	5,70	2,50	3,00	3,30	0,20
VEČEŘE	Dušené žampiony se zeleninou a cizrnou						
Večeře - recept	Cizrnu namočte přes noc do studené vody. Druhý den uvařte. Zeleninu omyjte, rajčata spařte a oloupejte. Na rozehřátém oleji orestujte cibuli, žampiony, okmínujte, opepřete a duste. Během dušení přidávejte rajčata a papriky a nakonec cizrnu. Servírujte na listech ledového nebo hlávkového salátu. Podávejte s chlebem.						
cibule čerstvá	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
rajčata	100 g	92,67	4,07	2,87	1,64	0,96	0,23
žampiony čerstvé	110 g	116,26	3,30	0,33	1,54	3,07	0,26
cizrna vařená	60 g	345,29	13,69	0,22	2,73	4,61	1,05
kmín	1 g	17,39	0,50		0,38	0,20	0,15
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
pepř černý	0,5 g	0,79	0,32	0,00	0,10	0,06	0,04
ledový salát	50 g	33,80	1,00	0,88	0,70	0,35	0,15
paprika čevená	150 g	90,75	3,90	0,00	1,58	0,91	0,22
chléb celozrnný	50 g	503,50	24,15	0,50	4,50	3,77	0,60
celkem		7074,33	214,05	36,44	42,58	79,58	58,29

5. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Opečený toust s volským okem a červenou paprikou						
chléb celozrnný	100 g	1007,00	48,30	1,00	9,00	7,55	1,20
slepičí vejce	100 g	669,00	0,94	0,94		12,38	10,87
řepkový olej	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
červená paprika čerstvá	5 g	3,03	0,13	0,00	0,05	0,03	0,01
SVAČINA	Mrkvovo mandarinkový salát se sýrem						
Svačina - recept	Očištěnou mrkev nastrouhejte na jemné proužky, přidejte naloupanou mandarinku, nahrubo nastrouhaný tvrdý sýr a nasekané ořechy. Promíchejte. Pro lepší chuť můžete zakápnout olivovým olejem.						
mandarinky	50 g	126,00	6,67		0,90	0,41	0,15
eidam 30% tuku	20 g	221,16	0,24	0,24	0,00	5,80	3,20
vlašské ořechy	10 g	301,56	1,80	0,40	0,60	1,60	6,30
mrkev čerstvá	120 g	177,08	8,81	6,72	4,21	1,20	0,26
POLÉVKA	Fazolová polévka						
celerová nať	5 g	8,76	0,46	0,03	0,06	0,05	0,01
cibule čerstvá	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
mrkev čerstvá	5 g	7,38	0,37	0,28	0,18	0,05	0,01
sádlo vepřové škvařené	10 g	380,00	0,00		0,00	0,00	10,00
česnek	1 g	6,89	0,33		0,02	0,06	0,01
petržel nať	3 g	7,20	0,27		0,13	0,13	0,01
paprika - koření	2 g	32,96	1,08		0,70	0,28	0,26
sůl stolní	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
voda	250 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
hladká mouka pšeničná	5 g	70,75	3,50	3,40	0,10	0,55	0,05
fazole bílé vařené	50 g	389,60	16,76	0,56	4,19	6,42	0,28
OBĚD	Jáhelník s tvarohem						
Oběd - recept	Jáhly spařte horkou vodou, aby ztratily hořkost, povařte v mléce se solí. Uvařené jáhly smíchejte s jablky, kokosem, oříšky, medem, rozinkami a tvarohem se smetanou. Vložte do vymazaného plechu a pečte cca 1/2 hodiny, až povrch dostane zlatou barvu.						
jablka syrová	150 g	356,25	19,42	19,42	4,71	0,55	0,60
kokos mletý	5 g	148,55	0,86		0,82	0,38	3,40
včelí med	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,02	0,00

skořice	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
jáhly	30 g	448,80	20,46			3,06	1,29
tvaroh polotučný	20 g	92,00	0,90			2,00	0,76
zakysaná smetana 12%	10 g	56,80	0,36			0,30	1,20
mléko polotučné	20 ml	39,20	0,98	0,98		0,66	0,30
vlašské ořechy	5 g	137,90	0,72	0,19	0,30	0,79	3,17
SVAČINA	Žitný chléb s křenovou pomazánkou						
Svačina - recept	Nejdříve uvařte vajíčko natvrdo, poté ho najemno nakrájejte a utřete s tvarohem a křenem (ten přidejte podle toho, kolik ho snesete). Nakonec osolte a opepřete.						
křen	10 g	31,90	1,54		0,30	0,27	0,03
slepičí vejce	25 g	167,25	0,24	0,23		3,10	2,72
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
tvaroh polotučný	80 g	368,00	3,60			8,00	3,04
žitný chléb	50 g	505,00	24,15	1,15	5,00	3,75	0,50
VEČEŘE	Mozzarellový salát s mangem						
Večeře - recept	Dresink: v míse smíchejte olej, chilli omáčku, sekanou bazalku, citr. šťávu, sůl. Na talíři rozdělte mango nakrájené na kousky, mozzarellu a rukolu a zakapejte dresinkem. Ozdobte bazalkou.						
mango	100 g	283,00	14,98	14,98	1,60	0,82	0,38
olivový olej	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
citronová šťáva	2 g	2,43	0,14	0,00		0,00	0,00
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
rukola	20 g	20,20	0,52	0,00	0,30	0,42	0,14
mozzarella	50 g	438,00	0,50	0,00	0,00	8,50	7,50
celkem		7001,20	185,68	55,26	33,93	69,35	67,69

6. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Celozrnný chléb s máslem a sýrem a červenou paprikou						
celozrnný chléb	100 g	1007,00	48,30	1,00	9,00	7,55	1,20
máslo	10 g	310,00	0,08	0,08		0,08	8,25
sýr eidam 30% tuku	30 g	331,74	0,36	0,36	0,00	8,70	4,80
červená paprika čerstvá	50 g	30,25	1,30	0,00	0,53	0,30	0,07
SVAČINA	Ovoce						
BANÁN	120 g	472,38	26,20	22,87	2,45	1,44	0,29
POMERANČE	150 g	312,00	16,56	10,94	4,60	1,38	0,33
POLÉVKA	Zelňačka						
brambory	10 g	28,00	1,56	0,60	0,25	0,13	0,01
celer	10 g	15,59	0,73	0,25	0,34	0,13	0,03
cibule	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
mrkev	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
petržel	10 g	22,33	0,97	0,49	0,40	0,26	0,05
česnek	2 g	13,78	0,66		0,04	0,13	0,01
moravská klobása	15 g	179,70	0,32	0,32		2,07	3,66
paprika - koření	2 g	32,96	1,08		0,70	0,28	0,26
pepř černý	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
kysané zelí	80 g	74,09	2,98	0,00	1,71	0,85	0,26
smetana 12 % tuku	10 g	57,00	0,38	0,38		0,29	1,20
hladká mouka	5 g	70,75	3,50	3,40	0,10	0,55	0,05
sádlo vepřové	5 g	187,65	0,01	0,01	0,00	0,01	4,98
OBĚD	Bramborová omáčka s vejcem, chléb						
Oběd - recept	Na drobno nakrájené brambory uvařte s novým kořením a bobkovým listem v osolené vodě do měkka. Zahuštěte smetanou s hladkou moukou. Potom do omáčky nakrájejte natvrdo uvařená vejce, povařte a dochuťte.						
koření nové	1 g	16,29	0,75			0,06	0,07
slepičí vejce	100 g	669,00	0,94	0,94		12,38	10,87
sůl stolní	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
brambory	100 g	385,30	20,00	1,20	2,20	3,00	0,10
voda	200 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
žitný chléb	50 g	505,00	24,15	1,15	5,00	3,75	0,50

hladká mouka	5 g	70,75	3,50	3,40	0,10	0,55	0,05
Smetana ke šlehání 31%	15 g	184,95	0,45	0,00	0,00	0,30	4,53
SVAČINA	Sýr cottage						
cottage sýr	150 g	745,50	4,50		0,00	16,50	10,50
VEČEŘE	Přírodní kuřecí plátek se salátem z kysaného zelí						
Večeře - recept	Do kysaného zelí nastrouhejte jablka, přidejte na drobno nakrájenou cibuli a dochuťte podle sebe. Kuřecí prsa						
Kuřecí prsa	100 g	366,00	0,30	0,00	0,00	19,00	1,00
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
jablka	50 g	118,75	6,47	6,47	1,57	0,18	0,20
zelí kysané	100 g	92,61	3,73	0,00	2,14	1,06	0,33
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
celkem		6888,47	198,83	57,32	37,30	85,44	54,41

7. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Jáhelník s tvarohem						
Snídaně - recept	Jáhelník z předešlého dne - po zchladnutí ztuhne a dá se nakrájet na kostky.						
jablka	150 g	356,25	19,42	19,42	4,71	0,55	0,60
kokos mletý	5 g	148,55	0,86		0,82	0,38	3,40
med včelí	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,02	0,00
skořice	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
jáhly	30 g	448,80	20,46			3,06	1,29
tvaroh polotučný	20 g	92,00	0,90			2,00	0,76
zakysaná smetana 12%	10 g	56,80	0,36			0,30	1,20
mléko polotučné	20 ml	39,20	0,98	0,98		0,66	0,30
vlašské ořechy	5 g	137,90	0,72	0,19	0,30	0,79	3,17
SVAČINA	Zakysaný mléčný nápoj neochucený						
kysaný mléčný nápoj bez příchuti	310 g	584,35	12,09	12,09	9,30	10,23	5,58
POLÉVKA	Zelňačka						
brambory	10 g	28,00	1,56	0,60	0,25	0,13	0,01
celer	10 g	15,59	0,73	0,25	0,34	0,13	0,03
cibule	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
mrkev	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
petržel	10 g	22,33	0,97	0,49	0,40	0,26	0,05
česnek	2 g	13,78	0,66		0,04	0,13	0,01
moravská klobása	15 g	179,70	0,32	0,32		2,07	3,66
paprika - koření	2 g	32,96	1,08		0,70	0,28	0,26
pepř černý	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
zelí kysané	80 g	74,09	2,98	0,00	1,71	0,85	0,26
smetana 12%	10 g	57,00	0,38	0,38		0,29	1,20
hladká mouka	5 g	70,75	3,50	3,40	0,10	0,55	0,05
sádlo vepřové	5 g	187,65	0,01	0,01	0,00	0,01	4,98
OBĚD	Krůtí cop na kari, brokolicové pyré						

Oběd - recept	Květák a brokolici vložte do velkého hrnce a zalejte vroucí vodou. Vařte zruba 8 minut. Nakrájejte si krůtí maso na 3 pásky / pro jednoho strávníka / a vydatně je posypte kari kořením a přiměřeně solí. Všechny pásky spojte špejlí a nyní můžete uplést ze zbytku masa cop, jako při pletení vánočky. Nakonec zase pásky masa spojte špejlí. Oloupejte si cibuli a nakrájejte ji na libovolné plátky či kostičky. Rozpalte pánev a maso můžete spolu s cibulí orestovat na řepkovém oleji. Cibulka získá při restování také chuť a vůni kari koření. Než se vám orestuje masíčko, oloupejte 2 stroužky česneku a v malém hrnci trochu prohřejte mléko. Mléko je dobré ohřát proto, abyste měli pyré při podávání teplé. Připravte si lžíci oblíbeného oleje a sůl. Nyní zceďte uvařenou brokolici a květák, vraťte do hrnce a přidejte mléko, sůl, olej, česnek a vše řádně tyčovým mixérem pomixujte do konzistence kaše. Můžete servírovat s orestovanou cibulkou.						
cibule	30 g	54,51	2,80	1,84	0,77	0,42	0,07
krůtí prsa	150 g	762,00	0,00		0,00	33,24	5,19
květák	100 g	126,29	4,48	3,14	2,68	2,45	0,28
olej olivový	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
kari koření	2 g	31,85	1,24			0,19	0,21
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
brokolice	100 g	158,00	5,70	2,50	3,00	3,30	0,20
polotučné mléko	20 g	39,20	0,98	0,98		0,66	0,30
SVAČINA	Smothie z jablka a pomeranče						
jablko	150 g	356,25	19,42	19,42	4,71	0,55	0,60
pomeranč	150 g	312,00	16,56	10,94	4,60	1,38	0,33
VEČEŘE	Salát s lososem a pomerančem						
Večeře - recept	Lososa uvařte v páře a natrhejte na kousky. V míse smíchejte polníček nebo rukolu, okapanou uvařenou cizrnu a cibuli. Dejte na servírovací talíř, přidejte dílky pomeranče zbavené slupek a lososa. Pomerančovou šťávu smíchejte s jogurtem a pomerančovou kůrou, koprem, solí a pepřem. Dresinkem přelijte salát.						
cibule	30 g	54,51	2,80	1,84	0,77	0,42	0,07
pomeranče	30 g	62,40	3,31	2,19	0,92	0,28	0,07
kopr	5 g	8,75	0,38		0,20	0,12	0,01
cizrna vařená	50 g	287,75	11,41	0,18	2,27	3,85	0,88
pepř černý	0,5 g	0,79	0,32	0,00	0,10	0,06	0,04
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
pomerančová kůra	2 g	9,16	0,50		0,21	0,03	0,00
rukola	20 g	20,20	0,52	0,00	0,30	0,42	0,14
losos	80 g	696,00	0,00	0,00	0,00	15,92	12,00
bílý jogurt 3 % tuku	20 g	68,00	1,50	0,00	0,00	1,16	0,60
celkem		6174,62	151,24	87,64	41,22	88,14	58,02