

VEGETARIÁNSKÝ JÍDELNÍČEK od 3. 5. (s rybou)

PONDĚLÍ: *snídaně* - chia pudink z kokosového mléka, borůvky, mandle, lžička mandlového jogurtu, goji; ***oběd*** - pad thai celerové nudle s tofu, vejcem, arašídy, koriandr; ***večeře*** - tartar z lososa s avokádem, lněný low carb toast

ÚTERÝ: *snídaně* - avotoast s osminutovými vejci, sýrový chléb; ***oběd*** - filátka z černé tresky na pyrě z řepy a celeru; ***večeře*** - indický dál z červené čočky, zeleniny a kokosového mléka

STŘEDA: *snídaně* - low carb makovo tvarohový koláč; ***oběd*** - vege řízečky (2 druhy), zeleninové hranolky, koriandrová majonéza; ***večeře*** - pečený lilek baba ganuš s ovčím sýrem z farmy

ČTVRTEK: *snídaně* - vaječná smaženka z low carb sýrového chleba s křupavou zeleninou a hořčičným dresinkem; ***oběd*** - květákové a černé bio rizoto s houbovou omáčkou a tempehem z lupiny; ***večeře*** - zoodles s omáčkou z rajčat, fety a čerstvých bylinek

PÁTEK: *snídaně* - acai lívanečky s bio tvarohem a borůvkami; ***oběd*** - veganský hamburger na kokosové placce, coleslaw, cocomayo; ***večeře*** - chřestový krém s krevetami

SOBOTA: *snídaně* - matcha pohár s jahodovým krémem se stévií, mandle, semínka, vegan coco protein; ***oběd*** - salát z červené quino, pečeného fenyklu, řapíku a proteinových těstovin z čočky; ***večeře*** - cuketovo sýrové "bramboráky" s tzatziki

NEDĚLE: *snídaně* - vajíčková pomazánka s ricottou, jarní cibulkou a ředkvičkami s low carb bylinkovým chlebem; ***oběd*** - pečený halloumi kyperský sýr, kedlubnové brambůrky; ***večeře*** - chřestový quiche bez mouky