

Den. 1

Snídaně	100g Tmavé pečivo s máslem, šunkou a paprikou	(2400kj)
Svačina	Knackebroty s pomazánkovým máslem a mrkví, vejce natvrdo	(1515kj)
Oběd	Kuřecí prsíčka se špenátem a těstovinami	(1975kj)
Svačina	Tvaroh s bobulovitým ovocem	(1100kj)
Večeře	150g Kuřecí prsa v aspiku, bramborový salát, rajčatový salát, ananas 200g	(1900kj)

Den. 2

Snídaně	Sendvič se sušenou šunkou	(2080kj)
Svačina	Mandarinka s bílým jogurtem, banán	(1050kj)
Oběd	Pangacius na zelenině se žampiony a brambory, rajská polévka, mrkvový salát 150g	(2430kj)
Svačina	Tmavé pečivo s pomazánkovým máslem, goudou 100g, paprikou	(2112kj)
Večeře	100g Salát se šunkou a volským okem, pečivo 50g	(1580kj)

Den. 3

Snídaně	3ks Žitný chléb s avokádovou pomazánkou a klíčky, mrkev	(2294kj)
Svačina	Ovocný salát	(1568kj)
Oběd	70g Špagety s cherry rajčaty a špenátem, čočková polévka	(2493kj)
Svačina	Pomeranč, gouda 60g	(977kj)
Večeře	Boršč, pečivo 50g	(2010kj)

Den. 4

Snídaně	100g Tmavé pečivo se sýrem cottage a rajčaty	(1870kj)
Svačina	0,5l Kefír, ovoce 150g	(1200kj)
Oběd	100g Dušená šunka s fazolemi, rajče, jáhly 70g	(2320kj)
Svačina	Jablko, sýr eidam 50g, pečivo 25g	(1300kj)
Večeře	Salát Caprese - Mozzarella, rajčata, bazalka, pečivo 2ks	(2450kj)

Den. 5

Snídaně	2ks Tmavé pečivo s tvarohovou pomazánkou s bylinkami	(1960kj)
Svačina	Nízkotučný jogurt bílý, banán, celozrnná houska 100g	(1030kj)
Oběd	150g Kuřecí prsa, cesar salát s chlebovými krutóny	(1620kj)
Svačina	Müsli tyčinka, bílý jogurt, směs ovoce 150g, bio müsli 40g	(1690kj)
Večeře	Brokolice zapečená se sýrem, kuskus 80g	(2326kj)

Den. 6

Snídaně	50g Müsli s jogurtem a čerstvým ovocem	(1420kj)
Svačina	Rajčatová šunka s kuřecí šunkou	(1820kj)
Oběd	Zeleninový vývar s hovězím masem 150g, pečivo 50g, salát	(2300kj)
Svačina	Bílý jogurt Activia, jablko, 2 knackebroty, sušené ovoce 50g	(1600kj)
Večeře	200g Pečený pstruh s citronem, brambory 200g, hlávkový salát	(1960kj)

Den. 7

Snídaně	75g Pečiva s lučinou	(2000kJ)
Svačina	Jablečný salát, ovocný jogurt Danone Activia	(1755kJ)
Oběd	Těstovinový salát s tuňákem, rajská polévka	(2200kJ)
Svačina	Nápoj Revital active, ovoce 150g, sendvič s krůtí šunkou	(1810kj)

Večeře Pečené brambory s česnekovým dipem a dušenou zeleninou (2889kJ)

Den. 8

Snídaně Tmavé pečivo, sýr eidam, kuřecí šunka, ředkvičky (2080kJ)

Svačina Plněná broskev s nízkotučným tvarohem (1640kJ)

Oběd 200g Kuřecí kuskus s houbami, rajčatový salát (2350kJ)

Svačina Mléčný banánovo-mandlový koktejl (1260kJ)

Večeře 100g Plněné papriky se šunkovou pomazánkou, celozrnná houska (1900kJ)

Den. 9

Snídaně 100g Tmavé pečivo, sýr cottage s pažitkou, paprika (1870kJ)

Svačina Kysaný nápoj Activia bílá, banán, sušené meruňky 50g (1610kJ)

Oběd Krutí prsa s dušenou brokolicí a bramborem, pórková polévka, Tzatziki (2350kJ)

Svačina Jablko, sýr eidam 80g (1200kJ)

Večeře Bílková omeleta z krabích tyčinek, kuskus 75g (2156kJ)

Den. 10

Snídaně Banánový tvaroh (2200kJ)

Svačina Sýrovo ovocný talíř (75g sýr) (1430kJ)

Oběd 150g Pangacius dušený se zeleninou a jáhly (2000kJ)

Svačina 1ks Jogurtový nápoj Danone Activia, sušené meruňky 50g (1800kJ)

Večeře Zeleninový salát s uzeným tofu, 1 plátek žitného chleba (1674kJ)

Den. 11

Snídaně 100g Tmavé pečivo, sýr eidam, kuřecí šunka, karotka (2080kJ)

Svačina 0,4l Jogurtový nápoj, pomeranč (940kJ)

Oběd 200g Losos na limetkách, brambory (2310kJ)

Svačina Tmavý chléb, žervé, sýr, rajče, gouda 40g (1710kJ)

Večeře Meloun se šunkou 100g, pečivo 2ks (1660kJ)

Den. 12

Snídaně 1ks Tmavé pečivo s pomazánkovým máslem, hermelínem 100g, paprikou (2148kJ)

Svačina 0,5 l Kefír, žlutý meloun 200g, ořechy 20g (1550kJ)

Oběd 1/4 Grilovaného kuřete, rajče s provensálským kořením, jáhly 50g (1985kJ)

Svačina Sýrový špíz s hroznovým vínem (1320kJ)

Večeře Irish stew ze sójových nudliček (1402kJ)

Den. 13

Snídaně Ovocná rýže (2397kJ)

Svačina 3ks Křehký chléb s gervais (100g) a rajčaty (1350kJ)

Oběd Pohankový salát s tempeh (2400kJ)

Svačina Kuřecí maso s paprikou, pečivo 50g (1291kJ)

Večeře Celozrnné tousty se špenátem a žampiony, salát (1952kJ)

Den. 14

Snídaně 3ks Toast se sýrem a avokádem (2200kJ)

Svačina Pomerančové carpaccio (840kJ)

Oběd 200g Pangacius na zelenině se žampiony a vařenými bramborami, mrkvový salát (1880kJ)

Svačina	Tiramisu z ricotty 150g, banán	(1550kJ)
Večeře	100g Salát s kuřetem a mangem, česneková bageta 50g	(1960kJ)

Den. 15

Snídaně	100g Pečiva se šunkovou pomazánkou, řapikatý celer, 250ml mléka	(2570kJ)
Svačina	Feta sýr s rajčaty a olivami, 2 křehké pohankové plátky	(1565kJ)
Oběd	150g Salát z krabích tyčinek v salátovém závoji, pečivo 100g	(2190kJ)
Svačina	Švestky s bílým jogurtem , müsli 30g, banán	(1500kJ)
Večeře	Brokolicová omeleta se šunkou , bulgur (kuskus) 50g	(1855kJ)

Den. 16

Snídaně	Tmavé pečivo, uzený tuňák 150g, avokádo 1/4	(1900kJ)
Svačina	100g Šunkové rolky s křenem , 2 knackebroty, rajče	(1555kJ)
Oběd	125g Vepřová panenka na žampionech, mrkvový salát 150g	(2500kJ)
Svačina	Bílý jogurt, jablko, 40g goudy	(1070kJ)
Večeře	Hermelínový salát s hruškami a piniemi	(2500kJ)

Den. 17

Snídaně	Ovocný salát s ovesnými vločkami	(1880kJ)
Svačina	Zelenina s česnekovým dipem, 3ks Knuspi	(2000kJ)
Oběd	Paella	(2111kJ)
Svačina	150g Pomeranč, 60g goudy	(1077kJ)
Večeře	Fazole se zeleninou a jogurtem	(1855 kJ)

Den. 18

Snídaně	100g Tmavé pečivo s rostlinným máslem a šunkou, okurkou	(2280kJ)
Svačina	Tvaroh s ovocem a ořechy, banán	(1400kJ)
Oběd	150g Přírodní kuřecí plátek s brokolicí (květákem), brambory 150g, zeleninová polévka	(2150kJ)
Svačina	4ks Knackebrot s lučinou, rajčata	(1350kJ)
Večeře	Míchaný zeleninový salát s fetou a vejcem, pečivo 30g	(2275kJ)

Den. 19

Snídaně	100g Tmavé pečivo, sýr cottage s pažitkou, paprika, mrkev 100g	(1980kJ)
Svačina	0,5 l Kefír, pomeranč	(1250kJ)
Oběd	Krůtí pečeně, zelí, knedlík (4ks), rajská polévka s rýžovými vločkami	(2600kJ)
Svačina	Jablko, sýr eidam 100g	(1728kJ)
Večeře	Ledový salát s krabími tyčinkami, pečivo 50g, 250ml mléka	(2350kJ)

Den. 20

Snídaně	Jáhlový tvaroh	(2100kJ)
Svačina	Kefír s banánem, tmavé pečivo	(1348kJ)
Oběd	Filet z lososa s bylinkovou krustou a chilli kuskusem 60g, polévka Ontario s protlakem	(2400kJ)
Svačina	Zelný salát s pomerančem a medovou zálivkou, sýr eidam 100g	(1400kJ)
Večeře	Grilovaný lilek s omáčkou Tzatziki, grilovaná polenta 200g, 250ml mléka	(2143kJ)

Den. 21

Snídaně	50g Müsli s bílým jogurtem, banán	(1770kJ)
Svačina	Celozrnné pečivo s rostlinným máslem, sýrem (80g) a salátovou okurkou	(1800kJ)

Oběd	Míchaný salát se sýrem cottage a černými olivami a avokádem, pečivo 50g	(2340kJ)
Svačina	Šunkový salát	(1185kJ)
Večeře	Pečené kuře s listovým špenátem, kuskus 75g	(2375kJ)

Den. 22

Snídaně	Tmavé pečivo se sýrem eidam (4 plátky), rajče	(2240kJ)
Svačina	Jogurtový nápoj , banán, tyčinka Guaretta	(1300kJ)
Oběd	Salát s tuňákem, pečivo 50g, pórková polévka s krutony	(2300kJ)
Svačina	Tvaroh s bobulovitým ovocem a ořechy, BIO corn flakes 20g	(1640kJ)
Večeře	Houby s vejci, hlávkový salát, paprika, grilovaná polenta 150g, džus jablečný 250ml	(1885kJ)

Den. 23

Snídaně	2ks Tmavý chléb s pažitkovou pomazánkou, rajče	(1760kJ)
Svačina	Jablko, sýr eidam 100g, borůvkové podmásli	(1810kJ)
Oběd	Špagety se šunkou a sušenými rajčaty, vegetariánský boršč	(2700kJ)
Svačina	Bílý jogurt, ovoce 100g, mandle 30g	(1550kJ)
Večeře	Tzatziki s krutím masem, česneková bageta 60g	(2070kJ)

Den. 24

Snídaně	Šunkové a lososové balíčky, pečivo 75g	(2250kJ)
Svačina	Grapefruit, jogurtový nápoj, mandle 20g	(1542kJ)
Oběd	Tortilla plněná sýrem, čočková polévka	(2100kJ)
Svačina	Jablko, drůbeží šunka 100g, 3 křehké plátky	(1360kJ)
Večeře	Špenátový nákyp s rajčatovým salátem	(2325kJ)

Den. 25

Snídaně	Bílý jogurt s musli a ovocem	(2000kJ)
Svačina	2ks Žitného chleba s pomazánkovým máslem a šunkou, okurka	(1520kJ)
Oběd	Kuřecí prsíčka na bylinkách s brokolicí, brambory 200g, zel. polévka, salát mrkvový, džus	(2765kJ)
Svačina	Banánový koktejl, 60g goudy	(1455kJ)
Večeře	Salát s drůbežími játry 150g, pečivo 50g	(2025kJ)

Den. 26

Snídaně	Kaše z ovesných vloček s bobulovitým ovocem 100g	(2100kJ)
Svačina	Sleďový salát s jogurtem, vejce, pečivo, řapíkatý celer	(1770kJ)
Oběd	1/4 Grilované kuře, bramborový salát, okurka	(2430kJ)
Svačina	0,5 l, Jogurtové mléko, ořechy 30g	(1750kJ)
Večeře	Carpaccio z cukety, pečivo 50g, paprika 100g, 2dcl fresh džus	1820kJ)

Den. 27

Snídaně	Žitný chléb s vajíčkem, sýrem a pažitkou	(2322kJ)
Svačina	Kysaný nápoj Activia bílá (Danone), banán, sušené meruňky 50g	(1650kJ)
Oběd	Japonské tofu s rýží Ontario 60g, zeleninová polévka s jáhly	(2315kJ)
Svačina	Ananas, 40g goudy, 2ks Knuspi	(1000kJ)
Večeře	Rajčata plněná sýrem, pečivo 75g	(2250kJ)

Den. 28

Snídaně	100g Tmavé pečivo s lučina linie, paprika	(2015kJ)
---------	---	----------

Svačina	Rajče s mozzarellou, pečivo 50g	(1800kJ)
Oběd	Květákový mozeček s vařeným bramborem 200g, hlívková polévka s pohankou	(2000kJ)
Svačina	Sendvič s uzeným tuňákem	(1430kJ)
Večeře	100g, Losos s grilovanou zeleninou, kuskus 30g	(2230kJ)

Den. 29

Snídaně	Tmavé pečivo s budapeštskou pomazánkou, rajče, bílý jogurt	(2300kJ)
Svačina	4dcl Malinový kefir, hroznové víno 100g	(1030kJ)
Oběd	Pangacius zapečený se špenátem, brambory, polévka HOPI Ontario	(2000kJ)
Svačina	50g Pečivo, okurka, sýr eidam 100g	(1700kJ)
Večeře	Salát s kuřecím masem 150g, pečivo 100g	(2330kJ)

Den. 30

Snídaně	Grahamový rohlík s ořechovou pomazánkou	(2700kJ)
Svačina	Rýžový dezert s jablky	(1320kJ)
Oběd	150g Krutí prsa se zeleninovou celozrnnou rýží	(2380kJ)
Svačina	Ovoce, ementál 60g, Danone Activia 125g	(1640kJ)
Večeře	Salát se sojanézou a krabími tyčinkami, pečivo 50g	(1850kJ)

Den. 31

Snídaně	100g Tmavé pečivo s šunkovou pomazánkou	(1800kJ)
Svačina	0,5l Kefir, 50g pečiva s rostlinným máslem	(1500kJ)
Oběd	Hovězí maso na houbách s těstovinami 150g, zeleninová polévka	(2320kJ)
Svačina	Banánový tvaroh	(1700kJ)
Večeře	Zeleninové lečo	(1200kJ)

Den. 32

Snídaně	Pečivo s rostlinným máslem, šunkou a sýrem, mrkev	(2140kJ)
Svačina	Bílý jogurt s čerstvým ovocem, müsli 30g	(1210kJ)
Oběd	Přírodní krutí plátek s fenyklem a kuskusem 75g, brokolicevá polévka, salát rajčatový	(2790kJ)
Svačina	Tvaroh s mangem a mandlemi, kiwi	(1610kJ)
Večeře	Salát s hráškem a šunkou, křehký chléb 3ks	(2235kJ)

Den. 33

Snídaně	2ks Pečivo s tuňákovou pomazánkou	(2065kJ)
Svačina	Mléčný banánovo-mandlový koktejl	(1268 kJ)
Oběd	Pohankoto s hlívkou ustřičnou, pórková polévka	(2560kJ)
Svačina	Tvaroh s grapefruitem	(1112 kJ)
Večeře	Rukolový salát s vejci, sýrem 50g a piniiovými oříšky	(2085kJ)

Den. 34

Snídaně	Jogurt s ovocem a vločkami a lněným semínkem	(1500kJ)
Svačina	Vejce s celerovým salátem, pečivo 100g	(1660kJ)
Oběd	Kuřecí plátek se špenátem a ricotta sýrem, divoká rýže 50g, pórková polévka	(2450kJ)
Svačina	2dcl Káva latté, tyčinka Guareta , banán	(1532kJ)
Večeře	Těstovinový salát	(2560kJ)

Den. 35

Snídaně	Šunka s bílky a provensálskými bylinkami, pečivo, 250ml mléka	(2290kJ)
Svačina	Ovocný tvaroh, jablko, para ořechy 30g	(1720kJ)
Oběd	Cuketa a lilky zapečené s masem, celozrnná rýže 50g, rajčatový salát	(2350kJ)
Svačina	Plněná rajčata, pečivo 50g	(1310kJ)
Večeře	Řecký salát, pohankové křehké chleby 2ks	(2300kJ)

Den. 36

Snídaně	Jáhlová kaše s medem a oříšky	(2217kj)
Svačina	Celozrnné pečivo s plátkem krutí šunky a s klíčky	(1254 kj)
Oběd	Kuskus s tuňákem, polévka HOPI Ontario	(2397kj)
Svačina	Selský jogurt Hollandia, ananas 150g, 40g goudy	(1558kj)
Večeře	150g Kuřecí nudličky se špenátem	(2250kj)

Den. 37

Snídaně	2ks Tmavé pečivo se sýrem lučina 100g, hroznové víno 100g	(1890kJ)
Svačina	Sýrovo-jablečné jednohubky, pečivo 50g	(1580kJ)
Oběd	Pařížský zapečený květák se šunkou, brambor	(2650kJ)
Svačina	3dcl Kefír, mrkev 150g, tyčinka Guaretta	(1200kJ)
Večeře	Salát s tuňákem, pečivo 100g	(2220kJ)

Den. 38

Snídaně	Tvaroh se švestkami, banán, ořechy 20g	(1882kJ)
Svačina	60g Bageta s lososovou pomazánkou , paprika 100g	(1590kJ)
Oběd	150g Krutí prsa v bylinkovém přelivu, brambory 150g, hlívková polévka s pohankou	(2150kJ)
Svačina	Müsli tyčinka, 2dcl káva s mlékem, ovocný jogurt Hollandia	(1580kJ)
Večeře	Pečená debrecínka s vejci a grilovanou polentou 150g, ananas 150g	(2675kJ)

Den. 39

Snídaně	3ks Pohankové lívanečky s ovocem	(2700kJ)
Svačina	Pikantní cizrnový krém se zeleninou	(1000kJ)
Oběd	150g Jehněčí kotlety s omáčkou z kozího sýra, kuskus 70g	(2700kJ)
Svačina	200g Sezónní ovoce, 3ks Knuspi, kuřecí šunka 75g	(1100kJ)
Večeře	Zeleninový salát s lososem 90g, pečivo 50g	(1900kJ)

Den. 40

Snídaně	100gv Tmavé pečivo s lučinou, paprika, rajče	(2100kJ)
Svačina	Bílý jogurt, broskev, mandle 30g	(1426kJ)
Oběd	130g Vepřové maso s ananasem, rýže, rajska polévka s pohankou	(2450kJ)
Svačina	Jablko, kozí sýr 100g, pečivo 30g	(1670kJ)
Večeře	Šunkové chlebičky s křenovou lučinou, 4ks knackebrot, okurka	(1560kJ)

Den. 41

Snídaně	Jogurt s medem a piniiovými ořechy, corn flakes 20g, sušené fíky 50g	(2200kJ)
Svačina	Sýrový sendvič (100g pečiva)	(2100kJ)
Oběd	Losos s listovým špenátem, brambory 150g, čočková polévka, grapefruit	(2320kJ)
Svačina	0,25l Mléko s banánem, 40g goudy	(1720kJ)
Večeře	Cottage salát, bageta zapečená s česnekem a bylinkami 75g	(1850kJ)

Den. 42

Snídaně	3ks Žitný celozrnný chléb s lososovým krémem	(2200kj)
Svačina	Jogurt s ananasem, krůtí šunka, mandle 20g	(1724kj)
Oběd	Jáhlové kopečky s houbovou omáčkou, brokoliceová polévka	(2300kj)
Svačina	Jablko, sýr eidam, hroznové víno 100g	(1174kj)
Večeře	Salát s kuřecím masem 150g	(1829kj)

Den. 43

Snídaně	Toasty s ricottou a džemem	(1840kJ)
Svačina	Krůtí šunka se salátovou okurkou, pečivo 50g	(1030kJ)
Oběd	150g Hovězí bourguignon, bageta 50g, mrkvový salát 150g	(2775kJ)
Svačina	Hruška s hermelínem a ořechy, hroznové víno 100g	(1880kJ)
Večeře	Thajská zelenina s tofu, celozrnná rýže 50g	(1970kJ)

Den. 44

Snídaně	100g Pečiva s lučinou, madeland, mrkev, řapíkatý celer	(2300kj)
Svačina	Tvarohový dezert, jablko 200g	(1000kj)
Oběd	100g Králičí guláš se zeleninou a rýží 150g, polévka z červené čočky	(2600kj)
Svačina	Ovoce s eidamem a polotučným jogurtem	(1300kj)
Večeře	Salát s tuňákem, celozrnné pečivo 75g	(1920kj)

Den. 45

Snídaně	2ks Pečivo s rajčatovým gervais 100g	(2000kj)
Svačina	Danone Activia, jablko, banán	(1251kj)
Oběd	Lasagne se špenátem a lososem, zeleninová polévka	(2690kj)
Svačina	Ovocno sýrový špíz	(765kj)
Večeře	Celozrnná bageta zapečená s mozzarellou a rajčaty	(2262kj)

Den. 46

Snídaně	100g Celozrnná houska s hermelínem 75g, ledový salát 100g	(2080kj)
Svačina	Šunková pomazánka s hlávkovým salátem, pečivo 50g	(1140 kJ)
Oběd	150g Pečené kuřecí maso, zeleninová směs, brambory 200g, rajčatový salát, chalva	(2610kj)
Svačina	Jogurtové mléko Vitalinea ananas, hroznové víno 150g	(954kj)
Večeře	Obložený talíř /100g krůtí prsíčka, kyselé okurky, ementál, jablko, 50g pečiva/	(2445 kJ)

Den. 47

Snídaně	Toast se sýrem a ananasem	(2160kj)
Svačina	150g Bílý jogurt, banán 100g, musli s ovocem 30g	(1360kj)
Oběd	150g Hovězí s italskou omáčkou, těstoviny 150g, míchaný zeleninový salát	(2435kj)
Svačina	150g Tvaroh s ovocem a ořechy	(1230kj)
Večeře	200g Zelenina zapečená se sýrem, pečivo 75g	(2074kj)

Den. 48

Snídaně	Celozrnný žitný chléb s lososovými plátky a klíčky	(2000kJ)
Svačina	0,5l Kefír, banán, pomeranč	(1524kJ)
Oběd	Tortilla s quacamole a krůtím masem 160g	(3638kj)
Svačina	Grapefruit, Mascarpone 60g	(1532kJ)

Večeře Rajčata s kozím sýrem a pestem, pečivo 50g (2000kJ)

Den. 49

Snídaně 100g Krutí šunka se 2 vejci a bylinkami, okurky, chléb 100g (2205kJ)
Svačina Proteinová tyčinka, banánový koktejl (1540kJ)
Oběd 150g Kuřecí maso s vařeným bulgurem 200g, brokolicevá polévka (2137kJ)
Svačina 1ks Jablko, bílý polotučný jogurt, ananas 150g (1211kJ)
Večeře 150g Těstovinový salát s eidamem 50g (2 122 kJ)

Den. 50

Snídaně 250ml Polotučné mléko s cereáliemi, banán, kiwi (1678kJ)
Svačina Krabí salát s jogurtem, pečivo, červená paprika 100g (1385kJ)
Oběd 200g Kuřecí plátek s omáčkou z nivy, brambory 200g (2390kJ)
Svačina 150g Jogurt Jogobella light, pomeranč se skořicovým tvarohem (1130kJ)
Večeře Salát s mozzarelou 100g a bazalkou, pečivo 100g (2570kJ)

Den. 51

Snídaně 100g Ovesná kaše (2000kJ)
Svačina Šlehané podmásli, pomeranč 200g (1224 kJ)
Oběd Bramborovo - krutí salát, rajčatová polévka (2530kJ)
Svačina Ovocný salát s jogurtem (1243 kJ)
Večeře Provensálské lečo (ratatouille) s polentou a kozím sýrem (2363kJ)

Den. 52

Snídaně Míchaná vajíčka s parmazánem 10g, chléb 100g (1936kJ)
Svačina Bílý jogurt Activia, mandarinka, banán, müsli 30g (1530kJ)
Oběd Tofu se zeleninou a rýží 150g, mrkvový salát (2414kJ)
Svačina 50g pečiva, lučina, okurka, 40g goudy (1362kJ)
Večeře Salát s roastbeefem 100g, pečivo 100g, 250ml mléka (2630kJ)

Den. 53

Snídaně 120g Tvarohová pomazánka, chléb 100g, červená paprika 100g (1670kJ)
Svačina 100g Pečené kuřecí maso, kyselé okurky, pečivo 50g (1160kJ)
Oběd 150g Losos s listovým špenátem, brambory 200g, jablečný džus 250ml (2741kJ)
Svačina 150g Jogurt Jogobella light, pomeranč, banán, para ořechy 20g (1660kJ)
Večeře Salát s krevetami (100g) a těstovinami 200g, 250ml mléka (2320kJ)

Den. 54

Snídaně Pikantní snídaně s klíčky, 200ml mléka (2246kJ)
Svačina Hruška s jogurtem, hroznové víno 100g (1326kJ)
Oběd 150g Kuřecí maso pečené se zeleninou (2460kJ)
Svačina Tempeh s česnekovou bagetou a paprikou (1510kJ)
Večeře Řecký salát (1815kJ)

Den. 55

Snídaně Jogurt s ovocem, vločkami a lněným semínkem, Corn Flakes BIO 30g, džus 250ml (1941kJ)
Svačina Chléb s moravským uzeným a sýrem 20g (1 325 kJ)
Oběd 125g Chilli con carne, pečivo 75g , míchaný salát (2650kJ)

Svačina	150g Tvarohový dezert, ovocný salát 200g, vlašské ořechy 10g	(1182kJ)
Večeře	Salát caprese s mozzarelou 150g, pečivo 50g	(2 395 kJ)

Den. 56

Snídaně	Pomazánka z červené čočky a krůtího masa, celozrnné pečivo 40g	(1354kJ)
Svačina	Jogurt s nektarinkou a praženými vločkami	(1137kJ)
Oběd	Zapečené lilky v rajčatovo-bazalkové omáčce, rýže Basmati 100g	(2020kJ)
Svačina	Jahodový dezert, banán, celozrnné pečivo 50g	(2040kJ)
Večeře	200g Kuřecí prsa v koření garam masala, jogurtová zálivka, ledový salát, celozrnné pečivo 50g, vlašské ořechy 20g, hroznové víno 200g	(2825kJ)

Den. 57

Snídaně	70g Žitný chléb s mozzarellou mini a cherry rajčaty	(1650kJ)
Svačina	Broskvový krém, meloun galia 200g	(1657kJ)
Oběd	Salát s rýžovými nudlemi, kuřetem a zeleninou	(1694kJ)
Svačina	Borůvkový dezert	(665kJ)
Večeře	Cuketová omeleta, celozrnné pečivo 75g, hořká čokoláda 20g	(3330kJ)

Den. 58

Snídaně	100g Chléb s tuňákovou pomazánkou a paprikou	(2290kJ)
Svačina	Pěna z ricotty s modrými hrozny, 100% džus 200ml	(1032kJ)
Oběd	Pangas na rozmarýnu s rýžovo-mrkvovým pilafem	(1954kJ)
Svačina	Kokosová rýže	(1822kJ)
Večeře	Salát s krůtím masem a červenou cibulí, celozrnné pečivo 50g, hroznové víno 200g	(2185kJ)

Den. 59

Snídaně	100g Chléb s pestem, šunkou a sýrem	(1906kJ)
Svačina	Meloun se sýrem feta a mátou	(757kJ)
Oběd	100g Kuřecí karí s těstovinami 200g	(2352kJ)
Svačina	Tvarohovo-jogurtový krém s hruškovým pyrém, banán, dýňová semínka 20g, celozrnná kaiserka 50g	(2705kJ)
Večeře	Salát se šunkou a cizrnou, sýr Gouda 70g	(2368kJ)

Den. 60

Snídaně	1ks Chléb s lučinovou pomazánkou, žlutý meloun 200g	(1470kJ)
Svačina	Meruňkové pyrém s tvarohem a praženými vločkami	(1402kJ)
Oběd	225g Nočky s lososem a mladými cuketami	(2916kJ)
Svačina	Ovocný pohár	(1330kJ)
Večeře	Salát s kuřecím masem a kaparovou zálivkou, celozrnné pečivo 1ks	(2164kJ)

Den. 61

Snídaně	Cottage 125g, šunka 50g, paprika, pečivo 100g	(1989kJ)
Svačina	380g Kysaný nápoj Activia, banán 100g, sušené meruňky 30g	(1452kJ)
Oběd	Salát tabouleh s krůtím masem, kuskus 150g, rajčata 200g, brokolicová polévka s krutony	(2325kJ)
Svačina	Tvarohový dezert DiaVita 150g, grapefruit 150g	(600kJ)
Večeře	Papriky zapečené se sýrem 125g, pečivo 75g	(2982kJ)

Den. 62

Snídaně	Corn Flakes s ovocem a ořechy	(2362kJ)
Svačina	Pečivo s pažitkovou lučinou, 250ml mléka	(1417kJ)

Oběd	Havajský kuřecí salát, brokolicová polévka	(2200kJ)
Svačina	Borůvkové podmáslí, para ořechy 20g	(1549kJ)
Večeře	Zapečený lilek, grilovaná polenta 150g	(2142kJ)

Den. 63

Snídaně	Bagety se sýrem, šunkou a brusinkami	(2060kJ)
Svačina	Jogurtové mléko broskvové, banán	(920 kJ)
Oběd	Pangacius na pórku, brambory 200g, polévka HOPI Ontario s protlakem	(2508kj)
Svačina	Jablko, Hermelín Figura 75g, pečivo 50g	(1685kj)
Večeře	Salát s vejcem (2ks) a jogurtem, sýr eidam, pečivo 50g	(2385kj)

Den. 64

Snídaně	Petrželkový krém, paprika 100g, pečivo 100g	(1830kj)
Svačina	50g Pečiva, šunka 75g, salátová okurka 150g	(1500kJ)
Oběd	Červená kořeněná čočka s volským okem, jáhly, mrkvový salát 150g	(2590kj)
Svačina	Bílý jogurt Activia, pomeranč 150g, 50g celozrnné pečivo s ovesnými vločkami	(1 250 kJ)
Večeře	150g Kuřecí maso, salát s piniovými semínky, polenta 200g, 250ml mléka	(2640kj)

Den. 65

Snídaně	Rajčatový salát, pečivo 2ks	(2075kj)
Svačina	40g Uzený losos se žlutým melounem, 3ks Knuspi	(1000kj)
Oběd	Cizrnový salát, zeleninová polévka s pohankou, pečivo 50g	(2800kj)
Svačina	Mrkev s jogurtem, Corn Flakes BIO 25g	(1000kj)
Večeře	200g Grilovaná paprika plněná brynzou	(2000 kj)

Den. 66

Snídaně	Ovesná kaše s ananasem 100g, banán	(1935kj)
Svačina	Ředkvičková lučina, pečivo 1ks	(1504 kJ)
Oběd	150g Hovězí svíčková se zeleninou a bulgurem 200g	(2007kj)
Svačina	Sýr eidam 75g, hruška, pečivo 50g	(1470kJ)
Večeře	Salát s avokádem, mozzarelou a rajčaty, 2 pohankové plátky	(2005kj)

Den. 67

Snídaně	135g Dýňová bulka, Flora, uzený eidam 60g, paprika	(2410kj)
Svačina	Tvarohový dezert, banán, mandle 30g	(1679kj)
Oběd	150g Kuřecí prsa s česnekovou krustou, bramborová kaše 200g, zelen. polévka s pohankou	(2235kJ)
Svačina	Jogurt Jogobella light, pomeranč, pečivo 50g	(1430kJ)
Večeře	Špenátový salát s jablky a ořechy, 2 pohankové plátky, 250ml mléka	(2114kj)

Den. 68

Snídaně	Müsli s jogurtem a ovocem, banán	(2000kJ)
Svačina	Knackebrot, máslo, šunka 100g, paprika 100g	(1108kJ)
Oběd	Špaldoto zapečené s brambory, salát z červené řepy	(2500kJ)
Svačina	Mrkvový salát, jablko, sýr 60g	(1850kJ)
Večeře	Cizrnová (nebo fazolová) polévka, 2 plátky žitného chleba	(2059kJ)

Den. 69

Snídaně	Toast s pestem, mozzarellou a rajčaty	(2130kj)
---------	---------------------------------------	----------

Svačina	Revital active nápoj bílý, pečivo 50g	(1310kJ)
Oběd	Omeleta s fetou a tuňákem, listový špenát 150g, brambory 100g	(2 310 kJ)
Svačina	Jablko, sýr gouda 40g, hroznové víno 150g	(1489kJ)
Večeře	Salát s kořeněným kuřetem, česneková bageta 50g	(2040kJ)

Den. 70

Snídaně	Sýrová rolka s uzeným lososem, pečivo 50g	(2470kJ)
Svačina	Jogurt extra light 40% ovoce, sušené ovoce 50g	(846kJ)
Oběd	150g Těstoviny s mletým hovězím masem, zeleninový salát	(2270kJ)
Svačina	100g Limetková ricotta s malinami, pomeranč 150g, pečivo 50g	(1470kJ)
Večeře	Brokolice s rajčátky, šunkou 40g a parmazánem, kuskus 50g	(2202kJ)