

Den. 1

Snídaně	50g Tmavé pečivo s máslem a drůbeží šunkou, okurkou	(1140kJ)
Svačina	Knackebrotky s pomazánkovým máslem a mrkví	(1180kJ)
Oběd	100g Kuřecí prsíčka se špenátem a vařenými těstovinami	(1485kJ)
Svačina	Tvaroh s bobulovitým ovocem	(660kJ)
Večeře	150g Kuřecí prsa v aspiku, 2ks křehký chléb	(940kJ)

Den. 2

Snídaně	50g Sendvič se sušenou šunkou	(1040kJ)
Svačina	Mandarinka s bílým jogurtem	(650kJ)
Oběd	200g Pangacius na zelenině se žampiony a vařeným bramborem	(1280kJ)
Svačina	Tmavé pečivo s pomazánkovým máslem, hermelínem 60g , paprikou	(1620kJ)
Večeře	100g Salát se šunkou a volským okem	(1080kJ)

Den. 3

Snídaně	Žitný chléb s avokádovou pomazánkou a klíčky	(1355 kj)
Svačina	Ovocný salát	(550 kj)
Oběd	Špagety s cherry rajčaty a špenátem	(1793kj)
Svačina	Pomeranč, gouda 40g	(717 kj)
Večeře	Boršč	(1403 kj)

Den. 4

Snídaně	Tmavé pečivo se sýrem cottage a rajčaty	(1370kJ)
Svačina	0,5 l Kefíru	(900kJ)
Oběd	100g Dušená šunka s fazolemi a rajče	(1320kJ)
Svačina	Jablko, sýr eidam 20g	(720kJ)
Večeře	Salát Caprese - Mozzarella, rajčata, bazalka	(1250kJ)

Den. 5

Snídaně	Tmavé pečivo s tvarohovou pomazánkou s bylinkami	(960kJ)
Svačina	Nízkotučný jogurt bílý, banán	(730kJ)
Oběd	100g kuřecí prsa, cesar salát s chlebovými krutóny	(1090kJ)
Svačina	Musli tyčinka bez polevy, bílý jogurt	(750kJ)
Večeře	Brokolice zapečená se sýrem 40g	(1380kJ)

Den. 6

Snídaně	Musli s jogurtem a čerstvým ovocem	(1070kJ)
Svačina	50g Rajčatová houska s kuřecí šunkou	(910kj)
Oběd	Zeleninový vývar s libovým hovězím masem 100g	(1050kJ)
Svačina	Bílý jogurtActivia 125g	(450kJ)
Večeře	200g, Pečený pstruh s citronem a vařeným bramborem, hláv.salát	(1660kJ)

Den. 7

Snídaně	Knuspi s lučinou	(1040 kj)
Svačina	Jablečný salát	(1000kJ)
Oběd	Těstovinový salát s tuňákem 40g	(1640kJ)
Svačina	Ovoce 100g	(200kj)

Večeře 100g Pečené brambory s česnekovým dipem a dušenou zeleninou (1652 kJ)

Den. 8

Snídaně 50g Tmavé pečivo, sýr eidam, kuřecí šunka, ředkvičky (1040kJ)

Svačina Plněná broskev s nízkotučným tvarohem (820kJ)

Oběd 100g Kuřecí kuskus s houbami (1310kJ)

Svačina 2dcl, Polotučné mléko (380kJ)

Večeře Plněné papriky se šunkovou pomazánkou, knackebrot (1660kJ)

Den. 9

Snídaně Tmavé pečivo, sýr cottage s pažitkou, paprika (1370kJ)

Svačina Kysaný nápoj Activia bílá (720kJ)

Oběd 100g Krutí prsa s dušenou brokolicí a vařeným bramborem (1130kJ)

Svačina Jablko, sýr eidam (880kJ)

Večeře Bílková omeleta z krabích tyčinek 100g , knackebrot (1070kJ)

Den. 10

Snídaně Banánový tvaroh (1476 kJ)

Svačina Sýrovo ovocný talíř (1000 kJ)

Oběd 100g Pangacius dušený se zeleninou a jáhly (1394 kJ)

Svačina Jogurtový nápoj Danone Activia (650 kJ)

Večeře Zeleninový salát s uzeným tofu (1074 kJ)

Den. 11

Snídaně 25g Tmavé pečivo, eidam, kuřecí šunka, karotka (1040kJ)

Svačina 4dcl Jogurtový nápoj (640kJ)

Oběd 150g Losos na limetkách s vařeným bramborem (1580kJ)

Svačina Tmavý chléb, žervé, sýr, rajče (1190kJ)

Večeře 200g Meloun se šunkou (660kJ)

Den. 12

Snídaně Tmavé pečivo s pomazánkovým máslem, ementálem 60g , paprikou (1620kJ)

Svačina 0,5l Kefír (900kJ)

Oběd 1/4 grilovaného kuřete, rajče s provensálským kořením (1240kJ)

Svačina Sýrový špíz s hroznovým vínem (840kJ)

Večeře Irish stew ze sójových nudliček (935kJ)

Den. 13

Snídaně Ovocná rýže (1598 kJ)

Svačina 2ks Knuspi s cibulkovou pomazánkou (749 kJ)

Oběd Pohankový salát s tempeh (nebo sýrem) (1620 kJ)

Svačina 100g Kuřecí maso s paprikou (487 kJ)

Večeře Celozrnné tousty se špenátem a žampiony (1402 kJ)

Den. 14

Snídaně Toast se sýrem a avokádem (1400kJ)

Svačina Pomerančové carpaccio (540kJ)

Oběd 200g Pangacius na zelenině se žampiony a vařeným bramborem (1280kJ)

Svačina	Tiramisu z ricotty 80g	(750kJ)
Večeře	100g Salát s kuřetem a mangem	(1310kJ)

Den. 15

Snídaně	50g Tmavé pečivo se šunkovou pomazánkou	(1060kJ)
Svačina	50g Feta sýr s rajčaty a olivami	(775kJ)
Oběd	Salát z krabích tyčinek v salátovém závoji	(1190kJ)
Svačina	Švestky s bílým jogurtem	(650kJ)
Večeře	Brokolicová omeleta se šunkou 50g	(1090kJ)

Den. 16

Snídaně	Tmavé pečivo s tuňákem a cibulí	(1050kJ)
Svačina	50g Šunkové rolky s křenem	(640kJ)
Oběd	100g Vepřová panenka na žampionech s dušenou rýží	(1950kJ)
Svačina	Slazený bílý jogurt	(330kJ)
Večeře	Hermelínový salát s hruškami	(1790kJ)

Den. 17

Snídaně	Ovocný salát s ovesnými vločkami	(1380 kj)
Svačina	Zelenina s česnekovým dipem	(892 kj)
Oběd	Paella	(1611 kj)
Svačina	Pomeranč, 40g goudy	(717 kj)
Večeře	Fazole se zeleninou a jogurtem	(1255 kj)

Den. 18

Snídaně	50g Tmavé pečivo s rostlinným máslem a šunkou, okurkou	(1140kJ)
Svačina	Tvaroh s ovocem a ořechy	(770kJ)
Oběd	120g Přírodní kuřecí plátek s dušeným květákem, 2dcl fresh džus	(1250kJ)
Svačina	Knackebrot s lučinou, rajče	(1070kJ)
Večeře	Míchaný zeleninový salát s jogurtovou zálivkou	(1140kJ)

Den. 19

Snídaně	Tmavé pečivo, sýr cottage s pažitkou, paprika	(1290kJ)
Svačina	0, 5l Kefír	(950kJ)
Oběd	100g Krůtí pečeně s kysaným zelím a knedlíkem	(1730kJ)
Svačina	Jablko, sýr eidam 20g	(470kJ)
Večeře	Ledový salát s krabími tyčinkami 100g	(1050kJ)

Den. 20

Snídaně	Jáhlový tvaroh	(1412 kj)
Svačina	100ml Kefír s banánem	(595 kj)
Oběd	120g Filet z lososa s bylinkovou krustou a chilli kuskusem	(1727 kj)
Svačina	Zelný salát s pomerančem a medovou zálivkou	(850 kj)
Večeře	Grilovaný lilek s omáčkou Tzatziki	(1173 kj)

Den. 21

Snídaně	Müsli s bílým jogurtem a broskví	(1070kJ)
Svačina	Tmavé pečivo s rostlinným máslem, sýrem a salátovou okurkou	(1010kJ)

Oběd	Míchaný salát se sýrem cottage a černými olivami	(1340kJ)
Svačina	Šunkový salát	(640kJ)
Večeře	Pečené kuře s listovým špenátem	(1323kJ)

Den. 22

Snídaně	Tmavé pečivo se sýrem eidam 2 plátky, rajče	(1220kJ)
Svačina	Jogurtový nápoj	(530kJ)
Oběd	Salát s tuňákem a tmavým pečivem	(1450kJ)
Svačina	Tvaroh s bobulovitým ovocem	(780kJ)
Večeře	Houby s vejci, hlávkový salát, křehký chléb	(1160kJ)

Den. 23

Snídaně	Tmavý chléb s pažitkovou pomazánkou, rajče	(1060kJ)
Svačina	Jablko, sýr eidam 50g	(770kJ)
Oběd	50g Špagety se šunkou a sušenými rajčaty sypané parmezánem	(1480kJ)
Svačina	Bílý jogurt	(450kJ)
Večeře	100g Tzatziki s krutím masem, knackebrot 2ks	(1170kJ)

Den. 24

Snídaně	Šunkové a lososové balíčky	(1259 kj)
Svačina	Grapefruit, Jogurtový nápoj	(597kj)
Oběd	Tortilla plněná sýrem	(1779 kj)
Svačina	Jablko, drůbeží šunka	(515 kj)
Večeře	Špenátový nákyp s rajčatovým salátem	(1650 kj)

Den. 25

Snídaně	Bílý jogurt s müsli a ovocem	(1050kJ)
Svačina	Křehký chléb s pomazánkovým máslem a šunkou 50g, okurka	(740kJ)
Oběd	150g Kuřecí prsíčka na bylinkách s dušenou brokolicí	(1030kJ)
Svačina	0,5 l Banánový koktejl	(795kJ)
Večeře	100g Salát s drůbežími játry	(1180kJ)

Den. 26

Snídaně	Kaše z ovesných vloček s bobulovitým ovocem	(920kJ)
Svačina	Sledřový salát s jogurtem, tmavé pečivo	(1320kj)
Oběd	Grilované kuře s okurkovým salátem	(1140kJ)
Svačina	0,5 l Jogurtové mléko	(950kJ)
Večeře	Carpaccio z cukety s křehkým chlebem, 2dcl fresh džus	(1230kJ)

Den. 27

Snídaně	Žitný chléb s vajíčkem a pažitkou	(1512kj)
Svačina	Kysaný nápoj Activia bílá (Danone)	(752 kj)
Oběd	Japonské tofu s rýží Ontario 40g	(1510 kj)
Svačina	Ananas, 20g goudy	(400 kj)
Večeře	Rajčata plněná sýrem	(1486 kj)

Den. 28

Snídaně	Tmavé pečivo s lučina linie, paprika	(1200kJ)
---------	--------------------------------------	----------

Svačina	Rajče s mozzarellou 50g	(600kJ)
Oběd	Květákový mozeček s vařeným bramborem	(1360kJ)
Svačina	Sendvič s tuňákem 50g	(1180kJ)
Večeře	150g Losos s grilovanou zeleninou	(1310kJ)

Den. 29

Snídaně	Tmavé pečivo s budapešťskou pomazánkou, rajče	(1060kJ)
Svačina	4dcl Malinový kefír	(740kJ)
Oběd	200g Pangacius zapečený se špenátem a vařeným bramborem	(1280kJ)
Svačina	Okurka, sýr eidam 50g	(650kJ)
Večeře	Salát s kuřecím masem 100g, křehký chléb	(1360kJ)

Den. 30

Snídaně	Grahamový rohlík s ořechovou pomazánkou	(1378 kJ)
Svačina	Rýžový dezert s jablky	(881 kJ)
Oběd	100g Krutí prsa s zeleninovou celozrnnou rýží	(1587 kJ)
Svačina	Ovoce, ementál	(662 kJ)
Večeře	Salát se sojanézou a krabími tyčinkami	(1196 kJ)

Den. 31

Snídaně	50g, Tmavé pečivo s šunkovou pomazánkou	(1060kJ)
Svačina	0,5l Kefír	(900kJ)
Oběd	Hovězí maso na houbách s těstovinami 100g, zeleninový salát	(1760kJ)
Svačina	Tvaroh s hroznovým vínem	(740kJ)
Večeře	Zeleninové lečo se šmakounem 100g	(960kJ)

Den. 32

Snídaně	25g, Sandwich se šunkou a sýrem, mrkev	(1070kJ)
Svačina	Bílý jogurt s čerstvým ovocem	(730kJ)
Oběd	100g Přírodní krutí plátek s fenyklem	(1110kJ)
Svačina	Tvaroh s mangem	(1020kJ)
Večeře	Salát s hráškem a šunkou, křehký chléb 2ks	(1490kJ)

Den. 33

Snídaně	Pečivo s tuňákovou pomazánkou	(1215 kJ)
Svačina	Mléčný banánovo-mandlový koktejl	(1068 kJ)
Oběd	Pohankoto s hlívou ustřičnou	(1660 kJ)
Svačina	50g Tvaroh s grapefruitem 100g	(590kJ)
Večeře	Rukolový salát s vejci a piniovými oříšky	(1274 kJ)

Den. 34

Snídaně	Jogurt s ovocem a vločkami	(820kJ)
Svačina	Vejce s celerovým salátem, tmavé pečivo	(1160kJ)
Oběd	150g, Kuřecí plátek a špenát s ricotta sýrem	(1300kJ)
Svačina	2dcl Káva latté	(380kJ)
Večeře	Těstovinový salát	(1710kJ)

Den. 35

Snídaně	100g Šunka s bílky a bylinkami, tmavý chléb, kiwi	(1340kJ)
Svačina	Ovocný tvaroh	(450kJ)
Oběd	Cuketa a lilky zapečené s masem	(1250kJ)
Svačina	Plněné rajče	(270kJ)
Večeře	Řecký salát	(2255kJ)

Den. 36

Snídaně	Jáhlová kaše s medem a oříšky	(1478 kj)
Svačina	1ks Celozrnné pečivo s krutí šunkou a klíčky	(600 kj)
Oběd	50g Kuskus s tuňákem	(1880kj)
Svačina	Selský jogurt Hollandia kanadské švestky	(780 kj)
Večeře	Kuřecí nudličky se špenátem	(1148 kj)

Den. 37

Snídaně	Tmavé pečivo se sýrem lučina, hroznové víno	(1090kJ)
Svačina	50g Sýrovo-jablečné jednohubky	(750kJ)
Oběd	Pařížský zapečený květák se šunkou	(2350kJ)
Svačina	3dcl Kefír	(540kJ)
Večeře	Salát s tuňákem 100g	(1020kJ)

Den. 38

Snídaně	Tvaroh se švestkami	(760kJ)
Svačina	40g Bagetka s lososovou pomazánkou	(980kJ)
Oběd	120g Krutí prsa v bylinkovém přelivu a okurkový salát	(1170kJ)
Svačina	Müsli tyčinka, 2dcl káva s mlékem	(780kJ)
Večeře	50g Pečená debrecínka s vejci, knackebrot, listový salát s citronem	(1680kJ)

Den. 39

Snídaně	Pohankové lívanečky s ovocem	(1829 kj)
Svačina	Pikantní cizrnový krém se zeleninou	(600 kj)
Oběd	Jehněčí kotlety s omáčkou z kozího sýra	(1875kj)
Svačina	Sezónní ovoce, kuřecí šunka 50g	(460kJ)
Večeře	Zeleninový salát s lososem	(1133kj)

Den. 40

Snídaně	Tmavé pečivo, sýr Lučina light, paprika	(1200kJ)
Svačina	Bílý jogurt, broskev	(650 kJ)
Oběd	100g Vepřové maso s ananasem a dušenou rýží	(1830kJ)
Svačina	Jablko, kozí sýr	(770kJ)
Večeře	100g Šunkové chlebičky s křenovou lučinou	(1060kJ)

Den. 41

Snídaně	Jogurt s medem a ořechy	(1270kJ)
Svačina	30g Sýrový sendvič	(1150kJ)
Oběd	100g Losos s listovým špenátem, grapefruit	(1520kJ)
Svačina	0,25l Sójové mléko	(475kJ)
Večeře	Cottage salát	(950kJ)

Den. 42

Snídaně	Žitný celozrnný chléb s lososovým krémem	(1460 kj)
Svačina	Ananas, krůtí šunka	(427 kj)
Oběd	50g Jáhlové kopečky s houbovou omáčkou	(1696 kj)
Svačina	Jablko, sýr Eidam 30g	(573 kj)
Večeře	Salát s kuřecím masem 100g	(1708kj)

Den. 43

Snídaně	Toasty s ricottou a džemem	(920kJ)
Svačina	50g Krůtí šunka se salátovou okurkou	(300kJ)
Oběd	100g Hovězí bourguignon s tmavým pečivem	(1950kJ)
Svačina	Hruška s hermelínem a ořechy	(790kJ)
Večeře	Thajská zelenina s tofu	(1270kJ)

Den. 44

Snídaně	50g Celozrnná bagetka, lučina, madeland, mrkev	(1196 kJ)
Svačina	Tvarohový dezert	(507 kJ)
Oběd	100g Králičí guláš se zeleninou a rýží 100g	(1 720 kJ)
Svačina	Ovoce s eidamem a polotučným jogurtem	(1 000 kJ)
Večeře	Salát s tuňákem, 2 plátky křehkého chleba	(1390 kJ)

Den. 45

Snídaně	3ks Knuspi s rajčatovým gervais	(1114 kj)
Svačina	Bílý jogurt Activia, jablko	(705 kj)
Oběd	Lasagne se špenátem a lososem, zapečené se sýrem	(1915 kj)
Svačina	Ovocno sýrový špíz	(765 kj)
Večeře	50g Celozrnná bageta zapečená s mozzarellou a rajčaty	(1162 kj)

Den. 46

Snídaně	Celozrnná houska s hermelínem, ledový salát 100g	(1190 kJ)
Svačina	Šunková pomazánka s hlávkovým salátem	(640 kJ)
Oběd	150g Pečené kuřecí maso, zeleninová směs, brambory 100g	(1480 kJ)
Svačina	Jogurtové mléko	(520 kJ)
Večeře	Obložený talíř /100g krůtí prsíčka, kyselá okurky, ementál, jablko/	(1 945 kJ)

Den. 47

Snídaně	Toast se sýrem a ananasem	(1 440 kJ)
Svačina	Bílý jogurt, banán, ovesné vločky	(848 kJ)
Oběd	100g Hovězí s italskou omáčkou, těstoviny 100g	(1 550 kJ)
Svačina	Tvaroh s ovocem a ořechy	(770 kJ)
Večeře	Zelenina zapečená se sýrem	(1 324 kJ)

Den. 48

Snídaně	1ks Celozrnný žitný chléb s lososovými plátky a klíčky	(1209 kj)
Svačina	250ml Kefír, pomeranč	(662 kj)
Oběd	Tortilla s quacamole a krůtím masem 100g	(1958kj)
Svačina	Grapefruit, Mascarpone 25g	(798 kj)

Večeře Rajčata s kozím sýrem a pestem (1500 kJ)

Den. 49

Snídaně 100g Krutí šunka s vejcem a bylinkami, okurky, chléb 50g (1 365 kJ)
Svačina Proteinová tyčinka (740 kJ)
Oběd 100g Kuřecí maso s vařeným bulgurem 150g (1 398 kJ)
Svačina 1 Jablko, bílý polotučný jogurt (885 kJ)
Večeře 100g Těstovinový salát (1132 kJ)

Den. 50

Snídaně 150ml Polotučné mléko s cereáliemi, banán (1 039 kJ)
Svačina Krabí salát s jogurtem, pečivo (1265 kJ)
Oběd 150g Kuřecí plátek s omáčkou z nivy, brambory 100g (1 809 kJ)
Svačina 150g Jogurt Jogobella light (380kJ)
Večeře Salát s mozzarelou 50g a bazalkou (1 065 kJ)

Den. 51

Snídaně Ovesná kaše (1300 kJ)
Svačina Šlehané podmáslí (824 kJ)
Oběd Bramborovo krutí salát (1410 kJ)
Svačina Ovocný salát (550 kJ)
Večeře Provensálské lečo (ratatouille) s polentou a kozím sýrem (1203 kJ)

Den. 52

Snídaně Míchaná vajíčka s parmazánem, chleba 50g (1436 kJ)
Svačina Bílý jogurt Activia , mandarinka (630 kJ)
Oběd Tofu se zeleninou a rýží 100g (1 841 kJ)
Svačina 2 Knackebrody, lučina, okurka (642 kJ)
Večeře Salát s roastbeefem (1 050 kJ)

Den. 53

Snídaně 100g Tvarohová pomazánka, chléb 50g, červená paprika (1 020 kJ)
Svačina 100g Pečené kuřecí maso, kyselé okurky (660 kJ)
Oběd 120g Losos, listový špenát, brambory 100g (1776 kJ)
Svačina 150g Jogurt Jogobella light (380kJ)
Večeře Salát s krevetami a těstovinami 100g (1 350 kJ)

Den. 54

Snídaně Pikantní snídaně s klíčky (1186kJ)
Svačina Hruška s jogurtem Danone Activia (653kJ)
Oběd Kuřecí maso pečené se zeleninou (2101kJ)
Svačina Knackebrot, tempeh (nebo sýr) 20g, okurka (662kJ)
Večeře Řecký salát (1140 kJ)

Den. 55

Snídaně Jogurt s ovocem, vločkami a lněným semínkem (888 kJ)
Svačina Chléb s moravským uzeným a sýrem (1 325 kJ)
Oběd 80g Chilli con carne , knackebrot (1 698 kJ)

Svačina	150g Tvarohový dezert Ovofit light	(450 kJ)
Večeře	Salát caprese s mozzarelou 100g	(1 390 kJ)

Den. 56

Snídaně	Pomazánka z červené čočky a krůtího masa, celozrnné pečivo 40g	(1354kJ)
Svačina	Jogurt s nektarinkou	(637kJ)
Oběd	Zapečené lilky v rajčatovo-bazalkové omáčce, rýže Basmati 100g	(1527kJ)
Svačina	Jogurt Activia lehká a fit hruška 120g	(258kJ)
Večeře	150g Kuřecí prsa v koření garam masala, jogurtová zálivka, ledový salát	(1255kJ)

Den. 57

Snídaně	50g Žitný chléb s mozzarellou mini a cherry rajčaty	(1310kJ)
Svačina	Jogurt Activia lehká a fit malina 120g	(269kJ)
Oběd	Salát s rýžovými nudlemi, kuřetem a zeleninou	(1694kJ)
Svačina	Borůvkový dezert	(665kJ)
Večeře	Cuketová omeleta	(1567kJ)

Den. 58

Snídaně	50g Chléb s tuňákovou pomazánkou a paprikou	(1145kJ)
Svačina	Pěna z ricotty s modrými hrozny	(644kJ)
Oběd	Pangas na rozmarýnu s rýžovo-mrkvovým pilafem	(1954kJ)
Svačina	Broskev s jogurtem	(736kJ)
Večeře	Salát s krůtím masem a červenou cibulí	(1105kJ)

Den. 59

Snídaně	50g Chléb s pestem, šunkou a sýrem	(953kJ)
Svačina	Meloun se sýrem feta a mátou	(757kJ)
Oběd	100g Kuřecí karí s těstovinami 100g	(1782kJ)
Svačina	Jogurt extra light (Yoplait) meruňka 125g	(255kJ)
Večeře	Salát se šmakounem a cizrnou	(1388kJ)

Den. 60

Snídaně	1ks Chléb s lučinovou pomazánkou, žlutý meloun 100g	(1107kJ)
Svačina	Meruňkové pyré s tvarohem	(958kJ)
Oběd	125g Nočky s lososem a mladými cuketami	(1989kJ)
Svačina	Jogurt extra light (Yoplait) jahoda 125g	(253kJ)
Večeře	Salát s kuřecím masem a kaparovou zálivkou	(1234kJ)

Den. 61

Snídaně	Cottage, šunka, paprika, pečivo 50g	(1 230 kJ)
Svačina	380g Kysaný nápoj Activia	(752 kJ)
Oběd	Salát tabouleh s krůtím masem, kuskus 100g	(1 465 kJ)
Svačina	Tvarohový dezert DiaVita 150g	(340kJ)
Večeře	Papriky zapečené se sýrem 100g	(2092kj)

Den. 62

Snídaně	Corn Flakes s ovocem a ořechy	(1375 kj)
Svačina	2ks Knuspi s pažitkovou lučinou	(667 kj)

Oběd	Havajský kuřecí salát	(1650 kJ)
Svačina	Borůvkové podmáslí	(969 kJ)
Večeře	Zapečený lilek	(1168 kJ)

Den. 63

Snídaně	Bagety se sýrem, šunkou a brusinkami	(1 030 kJ)
Svačina	Jogurtové mléko broskvové	(520 kJ)
Oběd	Pangacius na pórku, brambory 100g	(1 708 kJ)
Svačina	Jablko, Hermelín Figura 50g	(935 kJ)
Večeře	Salát s vejcem a jogurtem	(905 kJ)

Den. 64

Snídaně	Petrželkový krém, paprika, pečivo	(1 030 kJ)
Svačina	2ks Knackebrot, šunka 50g, salátová okurka 100g	(740 kJ)
Oběd	Červená kořeněná čočka s volským okem	(1 540 kJ)
Svačina	Bílý jogurt Activia, pomeranč	(750 kJ)
Večeře	100g Kuřecí maso, salát s piniiovými semínky	(1 445 kJ)

Den. 65

Snídaně	Rajčatový salát	(1374 kJ)
Svačina	Uzený losos se žlutým melounem	(645 kJ)
Oběd	Cizrnový salát	(1457 kJ)
Svačina	Mrkev s jogurtem	(600 kJ)
Večeře	Grilovaná paprika plněná brynzou	(1500 kJ)

Den. 66

Snídaně	Ovesná kaše s ananasem	(1130 kJ)
Svačina	Ředkvičková lučina, knackebrot 2ks	(1004kJ)
Oběd	Hovězí svíčková se zeleninou a bulgurem 150g	(1 520 kJ)
Svačina	Sýr eidam 50g, hruška	(970 kJ)
Večeře	Salát s avokádem, mozzarellou a rajčaty	(1 300 kJ)

Den. 67

Snídaně	Dýňová bulka, Flora, uzený eidam, paprika	(1 490 kJ)
Svačina	Tvarohový dezert	(508 kJ)
Oběd	Kuřecí prsa s česnekovou krustou, bramborová kaše 100g	(1 360 kJ)
Svačina	Jogurt Jogobella light	(380kJ)
Večeře	Špenátový salát s jablky a ořechy	(1 464 kJ)

Den. 68

Snídaně	Müsli s jogurtem	(1206 kJ)
Svačina	2ks Knackebrot, máslo, šunka 50g	(684 kJ)
Oběd	Špaldoto zapečené s brambory	(1477 kJ)
Svačina	Mrkvový salát, jablko	(683 kJ)
Večeře	Cizrnová (nebo fazolová) polévka	(1259 kJ)

Den. 69

Snídaně	Toast s pestem, mozzarellou a rajčaty	(1 065 kJ)
---------	---------------------------------------	------------

Svačina	Revital active nápoj bílý	(810 kJ)
Oběd	Omeleta s fetou a tuňákem, listový špenát 150g	(2 010 kJ)
Svačina	Jablko, sýr gouda 40g	(1 055 kJ)
Večeře	Salát s kořeněným kuřetem	(960 kJ)

Den. 70

Snídaně	Sýrová rolka s uzeným lososem	(1 520 kJ)
Svačina	Jogurt extra light 40% ovoce	(346 kJ)
Oběd	100g Těstoviny s mletým hovězím masem	(1 710 kJ)
Svačina	Limetková ricotta s malinami	(670 kJ)
Večeře	Brokolice s rajčátky, šunkou 20g a parmazánem	(1 212 kJ)