

MENU: 16.9.-22.9.2024

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ: Vyšlehaný tvaroh s jahodovým džemem, cereální rohlík

POLÉVKA: Česneková

OBĚD: Kuřecí steak, zelí z červené řepy, brambory s pažitkou, okurky s rajčaty

SVAČINA: Ovocné smoothie s mandlovým mlékem

VEČEŘE: Brokolicový salát s cizrnou, dýňovými semínky, sypaný sýrem

ÚTERÝ

SNÍDANĚ: Cottage pomazánka s pažitkou, tmavé pečivo, okurka

POLÉVKA: Dýňový krém

OBĚD: Špagety s boloňskou omáčkou a parmazánem

SVAČINA: Puding s mandarinkami a goji

VEČEŘE: Kebab talíř

STŘEDA

SNÍDANĚ: Proteinová omeleta s čerstvou zeleninou, kaiserka

POLÉVKA: Milionová

OBĚD: Svíčková s brusinkami a knedlíkem

SVAČINA: Jogurt ovocný s lískovými oříšky

VEČEŘE: Zeleninový salát s vajíčkem a hořčičným dipem

ČTVRTEK

SNÍDANĚ: Vajíčkový salát posypaný šalotkou, chléb

POLÉVKA: Žampionový krém

OBĚD: Grilovaná treska se zeleninou a máslem s bylinkami, rýže divoká, mrkvový salát

SVAČINA: Ovocný salát s medem a lněným semínkem

VEČEŘE: Babiččina sekaná, jarní zeleninový mix

PÁTEK

SNÍDANĚ: Tuňáková pomazánka, celozrnný chléb, čerstvá zelenina:

POLÉVKA: Zeleninová

OBĚD: Kotleta v BBQ omáčce se zeleninou, opečené brambory

SVAČINA: Banán, směs oříšků

VEČEŘE: Salát z červené řepy se zakysanou smetanou a rukolou

SOBOTA

SNÍDANĚ: Piškotová buchta s tvarohem a meruňkami

POLÉVKA: Kulajda

OBĚD: Krůtí maso v křenové omáčce, těstoviny, salát ledový

SVAČINA: Kefír ovocný

VEČEŘE: Pizza s černými olivami a rozmarýnem, cherry rajčata

NEDĚLE

SNÍDANĚ: Šunka, žervé, vícezrnné pečivo, mrkev

POLÉVKA: Celerová

OBĚD: Dušené hovězí s koprovou omáčkou a brambory

SVAČINA: Zázvorovo – broskvové smoothie

VEČEŘE: Cuketový salát s balkánským sýrem