

MENU: 20.1.-26.1.2025

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ: Kaiserka, tvarohová pomazánka s hermelínem, rukola, okurka

POLÉVKA: Hrášková s ředkvičkami

OBĚD: Kuřecí kousky teriyaki se sezamem, rýží

SVAČINA: Broskvovo-pomerančové smoothie

VEČEŘE: Brokolicové muffiny s vejci a sýrem

ÚTERÝ

SNÍDANĚ: Ovesná kaše s kokosem, jahody a banány

POLÉVKA: Bramborová

OBĚD: Špenát, šunková klobáska, brambory

SVAČINA: Čokoládový proteinový puding

VEČEŘE: Ciabatta s pečeným česnekem, ricottou a rajčaty

STŘEDA

SNÍDANĚ: Chléb, celerová pomazánka s mrkví

POLÉVKA: Houbový krém

OBĚD: Domácí hamburger, zelný salát

SVAČINA: Koktejl s kiwi, banánem, jablkem a medem

VEČEŘE: Ledový salát s červenou řepou a balkánským sýrem

ČTVRTEK

SNÍDANĚ: Toust, vaječná omeleta plněná zeleninou

POLÉVKA: Drůbeží vývar se zeleninou a nudlemi

OBĚD: Grilovaná zelenina s krevetami, citronem a semínky

SVAČINA: Tvaroh s ovesnými vločkami a ananasem

VEČEŘE: Wrap s trhaným masem, salátem, okurkami a bylinkami

PÁTEK

SNÍDANĚ: Dalamánek, kuřecí pomazánka s hořčicí, cherry rajčata

POLÉVKA: Čočkovo česneková

OBĚD: Vepřová pečeně, kysané zelí, bramborový knedlík

SVAČINA: Ochucený jogurtový nápoj

VEČEŘE: Grahamový rohlík, rajčatový salát s balkánským sýrem a černými olivami

SOBOTA

SNÍDANĚ: Bagetka, lučina, šunka od kosti, salát ledový, mrkev

POLÉVKA: Kroupová se zeleninou

OBĚD: Vařené uzené s bramborou kaší a kyselými okurkami

SVAČINA: Mandarinka s pomerančem, ořechy a semínka

VEČEŘE: Pita chléb s vejcem a zeleninou

NEDĚLE

SNÍDANĚ: Sladký pohankový salát

POLÉVKA: Zeleninová s cizrnou

OBĚD: Kuře na paprice, Těstoviny

SVAČINA: Ořechová musli tyčinka, jablko

VEČEŘE: Žitný chléb, pomazánka z uzené makrely, salát ledový