

## MENU 20.1.-26.1.2025

### **PONDĚLÍ**

SNÍDANĚ: LC houska, tvarohová pomazánka s hermelínem, rukola, okurka

POLÉVKA: Hrášková s ředkvičkami

OBĚD: Kuřecí kousky teriyaki se sezamem, květáková rýže

VEČEŘE: Brokolicové muffiny s vejci a sýrem

### **ÚTERÝ**

SNÍDANĚ: Kaše s kokosem, jahody a banány

POLÉVKA: NEBramborová

OBĚD: Špenát, šunková klobáska, batáty

VEČEŘE: LC chléb s pečeným česnekem, ricottou a rajčaty

### **STŘEDA**

SNÍDANĚ: Chia krekry, celerová pomazánka s mrkví

POLÉVKA: Houbový krém

OBĚD: Domácí LC hamburger, zelný salát

VEČEŘE: Ledový salát s červenou řepou a balkánským sýrem

### **ČTVRTEK**

SNÍDANĚ: Vaječná omeleta plněná zeleninou

POLÉVKA: Drůbeží vývar se zeleninou

OBĚD: Grilovaná zelenina s krevetami, citronem a semínky

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

### **PÁTEK**

SNÍDANĚ: LC bageta, kuřecí pomazánka s hořčicí, cherry rajčata

POLÉVKA: Čočkovo česneková

OBĚD: Vepřová pečeně, kysané zelí, dýňový knedlík

VEČEŘE: Rajčatový salát s balkánským sýrem a černými olivami

### **SOBOTA**

SNÍDANĚ: Sýr, šunka od kosti, salát ledový, mrkev

POLÉVKA: Kroupová se zeleninou

OBĚD: Vařené uzené s hráškovou kaší a kyselými okurkami

VEČEŘE: Šumava chléb s vejcem a zeleninou

### **NEDĚLE**

SNÍDANĚ: Anglická snídaně

POLÉVKA: Zeleninová

OBĚD: Kuře na paprice, grusetky

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