

MENU: 31.3.-6.4.2025

PONDĚLÍ

SNÍDANĚ: Sýrový bagel

POLÉVKA: Dršťková z hlívy ustříčné

OBĚD: Kruť po italsku, špagety

SVAČINA: Čokoládový proteinový pudink

VEČEŘE: Salát s grilovaným halloumi sýrem

UTERÝ

SNÍDANĚ: Vajíčkovotvarohová pomazánka, kaiserka

POLÉVKA: Kuřecí vývar s kapaním

OBĚD: Vepřové výpečky se špenátem, halušky

SVAČINA: Zeleninový salát s balkánským sýrem

VEČEŘE: Rajčatové varhánky s cuketou a mozzarelou

STŘEDA

SNÍDANĚ: Hermelínová pomazánka, žitný chléb, zelenina

POLÉVKA: Houbová

OBĚD: Rybí karbanátky, bramborová kaše, čalamáda

SVAČINA: Mechová miska s ovocem

VEČEŘE: Salát z červené čočky, rukola a cherry rajčata, jogurtová zálivka

ČTVRTEK

SNÍDANĚ: Bylinková lučina, vejce, žitný chléb

POLÉVKA: Kapustičková

OBĚD: Kuřecí prso na medu a sezamu, kuskus

SVAČINA: Kyselé rybičky v jogurtu

VEČEŘE: Zapečené batáty s nivou a zeleninou

PÁTEK

SNÍDANĚ: Kokosová roláda s ovocem a tvarohem

POLÉVKA: Bramborová

OBĚD: Čínské nudle s kuřecím masem a zeleninou

SVAČINA: Pažitková pomazánka, fit rohlík

VEČEŘE: Fritáta s rajčaty a bazalkou

SOBOTA

SNÍDANĚ: Borůvková snídaně s oříšky

POLÉVKA: Chřestová

OBĚD: Kuřecí směs s rýží, houbami a kurkumou

SVAČINA: Čokoládový krém s avokádem a banánem

VEČEŘE: Zeleninové špízy

NEDĚLE

SNÍDANĚ: Pohanková kaše s oříšky

POLÉVKA: Rajská s nudlemi

OBĚD: Zapečené brambory s tvarůžkou a tymiánem

SVAČINA: Oříšková tyčinka, pomeranč

VEČEŘE: Pikantní lečo s cuketou

