

MENU: 12.5.-18.5.2025

Pondělí

Snídaně: Vaječné muffiny s cuketou
Polévka: Jarní hrášková s kokosovým mlékem
Oběd: Špagety s krůtím, rajčaty a parmazánem
Svačina: Řecký jogurt s medem a ořechy
Večeře: Pečené kuřecí s pohankou a brokolicí

Úterý

Snídaně: Banana bread
Polévka: Houbová se zeleninou
Oběd: Bylinkové halloumi se salátkem a bagetkou
Svačina: Obložená miska s ovčím sýrem, chléb
Večeře: Tuňákový těstovinový salát s rukolou a semínky

Středa

Snídaně: Zapečená jarní tortilla se sýrem
Polévka: Mrkvový krém
Oběd: Hovězí stir-fry s paprikou a cuketou, rýže
Svačina: Tapiokový pudink s mangem
Večeře: Ředkvičková cottage pomazánka, kváskový chléb

Čtvrtek

Snídaně: Čokoládový dortík
Polévka: Zelná polévka
Oběd: Zapečené těstoviny s cottage a špenátem
Svačina: Avokádový dip s krekry
Večeře: Kuřecí steak na pepři, kuskus a salátek

Pátek

Snídaně: Domácí paštika s bagetkou
Polévka: Hovězí vývar
Oběd: Pikantní čočka po indicku s tortillou
Svačina: Čokoládový dezert s malinami
Večeře: Losos na másle s baby karotkou a bramborem

Sobota

Snídaně: Ham and eggs, zelenina se semínkovým chlebem
Polévka: Zeleninová
Oběd: Pečené krůtí nudličky, batáty
Svačina: Mléčná rýže s mákem a ovocem
Večeře: Kyš

Neděle

Snídaně: Palačinky s džemem a tvarohem
Polévka: Brokolicová
Oběd: Hovězí burger, batátové hranolky
Svačina: Tvarůžková pomazánka s žitným chlebem
Večeře: Těstovinový salát s cottage sýrem