

MENU: 19.5.-25.5.2025

Pondělí

Snídaně: Obložená miska, bagetka
Polévka: Žampionový krém
Oběd: Krůtí na kari s rýží natural a brokolicí
Svačina: Čokoládový tvaroh s křupinkami a čerstvým ovocem
Večeře: Tuňáková pomazánka, krekry

Úterý

Snídaně: Mrkvový dortík
Polévka: Kulajda
Oběd: Krémové tofu na paprice s celozrnnými těstovinami
Svačina: Knackebrot s žervé a šunkou
Večeře: Salát s kuřecími nudličkami, krutony a bylinkovým dipem

Středa

Snídaně: Omeleta s žampiony a sýrem, kváskový chléb
Polévka: Jemná zeleninová polévka s bylinkami
Oběd: Farmářský kotlík s hovězím masem a kořenovou zeleninou, brambory
Svačina: Sýrová pomazánka, čerstvý chléb
Večeře: Plněná cuketa

Čtvrtek

Snídaně: Ovocný koláč
Polévka: Krém z kořenové zeleniny s kurkumou
Oběd: Lasagne s červenou čočkou, bylinkami a cottage sýrem
Svačina: Semínková houska s hummusem a sýrem
Večeře: Treska na přírodní způsob, pečené brambory

Pátek

Snídaně: Celozrnná tortilla s polníčkem, rajčátky a balkánským sýrem
Polévka: Česnečka
Oběd: Krůtí steak s fazolkami a kuskusem
Svačina: Vanilkový proteinový pudink s lesním ovocem
Večeře: Zapečená bylinková bageta se šunkou a sýrem

Sobota

Snídaně: Proteinová ovesná kaše s ovocem
Polévka: Hráškový krém
Oběd: Lehký segedínský guláš s knedlíkem
Svačina: Řecký jogurt s vločkami, ořechy a ovocem
Večeře: Zapečený chléb na řecký způsob

Neděle

Snídaně: Jogurtové lívance s rozvarem z lesního ovoce
Polévka: Pórková
Oběd: Vepřová panenka na bylinkách, bramborová kaše
Svačina: Smoothie
Večeře: Pizza s brokolicí a sýrem