

10.8. 2024

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

V.: Kuřecí medailonky na kuskusovém salátu s čerstvou zeleninou, bylinkovým dipem a pečivem

11.8. 2024

S.: Chia + mléko + med, marmeláda, ovoce

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

O.: Květákový krém s muškátovým oříškem

- Kuřecí roláda Sous-vide s petrželkovým bramborem a salátkem

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

V.: Konfitovaná hovězí kulatá plec se zeleninovou rýží

12.8. 2024

S.: Míchaná vejce na másle se zeleninou a pečivem

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

O.: Kuřecí vývar s kořenovou zeleninou a nudlemi

- Špagety s hovězím ragú s drcenými rajčaty, bazalkou a parmazánem

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

V.: Tortila s kuřecím Gyrosem, čerstvou zeleninou a dipem se zakysané smetany

13.8. 2024

S.: Domácí granola se sušeným ovocem a jogurtem

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

O.: Minestrone polévka

- Vepřový plátek na přírodno s mačkaným bramborem s jarní cibulkou a bylinkovou omáčkou

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

V.: Těstovinový salát s tuňákem, čerstvou zeleninou a pečivem

14.8. 2024

S.: Obložený chléb avokádo, vajíčko, šunka

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

O.: Polévka z červené čočky s mrkví

- Hovězí ragú s karotkou a hráškem, dušená rýže

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

V.: Bramborové noky se špenátem, sušenými rajčaty, čerstvým sýrem a kuřecím masem

15.8. 2024

S.: Míchaná vejce se šunkou, zelenina, pečivo

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

O.: Gulášová polévka s pečivem

- Losos s citronovou omáčkou na těstovinovo zeleninovém salátku (sůl, pepř, olej, citrón)

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

V.: Zeleninové lečo s polopárkem a pečivem

16.8. 2024

S.: Vafle s čerstvým ovocem a zakysanou smetanou

Sv. : Ovoce, jogurt, tatranka

O.: Tomatová polévka s bazalkovým pestem

- Smažený kuřecí řízek s bramborovou kaší a kyselou okurkou