

9. 8. 2024

Sv.: Ovoce, jogurt, tatranka

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

10. 8. 2024

S.: Granola se sušeným ovocem a jogurtem

Sv.: Pečivo, šunka, sýr, ovoce

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

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

12. 8. 2024

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

Sv.: Pečivo, šunka, sýr, ovoce

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

13. 8. 2024

S.: Obložený chléb guacamole, 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.: Zeleninové lečo s polopárkem a pečivem

14. 8. 2024

S.: Míchaná vejce se šunkou, zelenina, pečivo

Sv.: Ovoce, jogurt, tatranka

O.: Gulášová polévka s pečivem

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

Sv.: Ovoce, jogurt, tatranka

V.: Celozrnné těstoviny se špenátem, sušenými rajčaty, čerstvým sýrem a kuřecím masem

15. 8. 2024

S.: Vafle s čerstvým ovocem a zakysanou smetanou

Sv.: Pečivo, šunka, sýr, ovoce

O.: Tomatová polévka s bazalkovým pestem

- Smažený kuřecí řízek s bramborovou kaší a kyselou okurkou