

ZDRAVÉ MENU BISTRO INSPIRACE

Pondělí 6.11.2023

Polévka: **Rajčatovo-kokosová polévka se zázvorem (BL)**

Vepřové kotletky s jablečným chutney,
šťouchaný brambor s lahůdkovou cibulkou (BL)

Přesnídávka: **Musli s jahodami /1,7,8/**

Svačina: **Hummus s čerstvou zeleninou (BL)**

Úterý 7.11.2023

Polévka: **Cizrnovo-čočkový krém s bylinkami (BL)**

Vepřové kostky ve vlastní šťávě,
dušená mrkev s hráškem, dlouhozrná rýže (BL)

Přesnídávka: **Mrkvovo - jablečný salátek**

Svačina: **Tuňáková pomazánka s bagetkou /1,3,4,7/**

Středa 8.11.2023

Polévka: **Zeleninový vývar s bylinkami a nudlemi /1,9/**

Bramborové taštičky s marmeládou,
pečená strouhanka, povidlová omáčka /1,3,7/

Přesnídávka: **Tvarohové rolinky /1,7/**

Svačina: **Vanilkový termix /7/**

Čtvrtek 9.11.2023

Polévka: **Pórkovo-hlíkový krém s křenem a vejci /3/ (BL)**

Farfalle s drůbežím masem a brokolicí,
smetanová omáčka a strouhaný sýr /1,7/

Přesnídávka: **Chia pudink s lesním ovocem (BL)**

Svačina: **Jablečný koláč /1,7/**

Pátek 10.11.2023

Polévka: **Valašská kyselica /7/ (BL)**

Lasagne s kuřecím masem a špenátem,
gratinované sýrem, rajčatový salátek s červenou cibulkou /1,3,7/

Přesnídávka: **Pečivo s marmeládou /1,7/**

Svačina: **Pečená buchta s vaječnou náplní /1,3/**

