

ZDRAVÉ MENU BISTRO INSPIRACE

Pondělí 29.1.2024

Polévka: **Zeleninový krém s BIO pohankou a petrželkou /9/ (BL)**

Penne s koprovým pestem
/1,7/

Přesnídávka: **Kukuřičné lupínky s mlékem /7/**

Svačina: **Hummus s čerstvou zeleninou a chlebem /1,3,7/**

Úterý 30.1.2024

Polévka: **Tomatová polévka s ricottou a bazalkou /7/ (BL)**

Kuřecí prsa se sušenými rajčaty a listovým špenátem,
dušená rýže (BL)

Přesnídávka: **Vanilkový tvaroh /7/**

Svačina: **Chleba s máslem a plátkem sýra /1,3,7/**

Středa 31.1.2024

Polévka: **Hovězí vývar se zeleninou,**

Vepřová kotleta gratinovaná grilovanými žampiony,
šalotkou a čedarem, bramborová kaše, rajčatový salátek /7/ (BL)

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

Svačina: **Pomazánka z červené řepy a čočky,**

Čtvrtek 1.2.2024

Polévka: **Kapustová polévka s houbami /7/ (BL)**

Kebab z mletého masa s koriandrem,
rýže basmati a sweetchilli omáčka /3/ (BL) (Pikantní)

Přesnídávka: **Pečivo s čerstvým sýrem a zeleninou /1,3,7/ (Pikantní)**

Svačina: **Mini pizza /1,7/ (Pikantní)**

Pátek 2.2.2024

Polévka: **Hrachová polévka s uzenou slaninou (BL)**

Hovězí pečeně sous vide v koprivé omáčce,
houskový knedlík /1,3,7/

Přesnídávka: **Jablečné pyré s rozinkami /11/ (BL)**

Svačina: **Tvarohovo - pažitková pomazánka s chlebem /1,3,7/**

