

## Jídelníček 26.4 – 30.4

### **Pondělí 26.4**

Snídaně: Domácí žitný chléb s pomazánkou z čerstvého sýra s ředkvičkami a čerstvými rajčaty

Svačina: Mangovo - zázvorový bio kefír

Oběd: Plátky vepřové panenky s houbovou smetanovou omáčkou s brambory

Svačina 2: Kostičky jablka s konopnými semínky a strouhaným kokosem

Večeře: Aljašská treska s bylinkovým máslem s brambory a čerstvou zeleninou

### **Úterý 27.4**

Snídaně: Bílý bio jogurt s hruškou, lískovými oříšky a skořicí

Svačina: Variace ořechů

Oběd: Bramborové brokolice s roštěnou na cibulce a mrkvi

Svačina 2: Ovocný špíz s čerstvým kokosem

Večeře: Bramborovo-vaječný salát s mrkví v červené paprice

### **Středa 28.4**

Snídaně: Vaječná placička se šunkou, brambory a zeleninou

Svačina: Strouhané jablko s mrkví, pomerančovou šťávou a konopnými semínky

Oběd: Letní závitky s kuřecím masem a zeleninou

Svačina 2: Tvaroh s banánem a borůvkami

Večeře: Pečené špízy s vepřovou panenkou, batáty, dýní a fazolovými lusky

### **Čtvrtek 29.4**

Snídaně: Batátový makovec

Svačina: Bílý jogurt s broskví a konopnými semínky

Oběd: Kuře na kari s mangem a basmati rýží

Svačina 2: Mangový kefír s passionfruit

Večeře: Zeleninové rizoto s parmazánem

### **Pátek 30.4**

Snídaně: Zeleninová Cottage pomazánka s lněnými semínky s žitným kváskovým chlebem

Svačina: Banán politý hořkou čokoládou posypaný strouhaným kokosem

Oběd: Vepřové Kung pao s rýžovými nudlemi

Svačina 2: Para ořechy s ananasem

Večeře: Salát s červenou řepou, kozím sýrem, brusinkami a vlašskými ořechy