

ZDRAVÉ MENU BISTRO INSPIRACE

Pondělí 18.12.2023

Polévka: **Karotkovo-fenyklový krém (BL)**

Krůtí steak na lůžku piperády,
vařený brambor s libečkem (BL)

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

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

Úterý 19.12.2023

Polévka: **Hráškový krém s mátou (BL)**

Dýňové špagety "alla sorrentina" s rajčatovou omáčkou a bazalkou,
parmazán /7/ (BL)

Přesnídávka: **Vanilkový tvaroh /7/**

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

Středa 20.12.2023

Polévka: **Zeleninový vývar s bylinkami a rýží (BL)**

Segedínský vepřový guláš s kysaným zelím,
houskový knedlík /1,3,7/

Přesnídávka: **Cuketový perník /1,3,6,7/**

Svačina: **Pečivo s pomazánkovým máslem /1,7/**

Čtvrtek 21.12.2023

Polévka: **Minestrone s bazalkou (BL)**

Treska sypaná ořechy a sezamem,
bramborové pyré s pečeným česnekem a olivovým olejem, blanšírovaná zelenina
/4,7,8,9/ (BL)

Přesnídávka: **Kakaový pudink /7/**

Svačina: **Mrkvová pomazánka s chlebem /1,3,7,9/**

Pátek 22.12.2023

Polévka: **Kmínová polévka s vejcem a bramborem /3/ (BL)**

BIO Jasmínová rýže s čočkou beluga,
žampiony a s čerstvými bylinkami /9/ (BL)

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

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

