

L-céčko

• CAFÉ MAROMKA •

Fit-jídelníček

27.11. – 01.12. 2023

Otevírací doba:

Pondělí:	10.00 – 17.00 hodin
Úterý:	zavřeno
Středa:	10.00 – 17.00 hodin
Čtvrtek:	12.00 – 18.00 hodin
Pátek:	10.00 – 17.00 hodin
Sobota:	zavřeno
Neděle:	zavřeno

Pondělí:

- ☼ **snídaně – plněná celozrnná kostka se šunkou a sýrem**
- ☼ **svačina – banán**
- ☼ **oběd – těstoviny s krutím masem, pórkem, paprikou na kari**
- ☼ **svačina – fit tyčinka**
- ☼ **večeře – šopský salát**

Úterý:

- ☼ **snídaně – makrelová pomazánka, žitný chléb**
- ☼ **svačina – ovocný salát s tropickým sušeným ovocem**
- ☼ **oběd – kuřecí nudličky se zeleninou, basmati rýže**
- ☼ **svačina – jogurtové mléko**
- ☼ **večeře – hrachová kaše, vejce, páreček**

Středa:

- ☼ **snídaně – žitný chléb se strouhaným sýrem, dýňová semínka**
- ☼ **svačina – hroznové víno se sýrem**
- ☼ **oběd – chilli con carne, jasmínová rýže**
- ☼ **svačina – řecký jogurt s banánem a čokoládou**
- ☼ **večeře – dušená máslová zelenina se šunkou, brambor**

Čtvrtek:

- ☼ **snídaně – pohanková kaše s ovocem**
- ☼ **svačina – pomeranč**
- ☼ **oběd – koprová omáčka s vejci, noky**
- ☼ **svačina – kefirové mléko**
- ☼ **večeře – zapečené těstoviny v sýrovém bešamelu**

Pátek:

- ☼ **snídaně – pomazánka z červené řepy, žitný knäckebrot**
- ☼ **svačina – jablko**
- ☼ **oběd – hovězí mexický guláš, bulgur**
- ☼ **svačina – kokosová špaldová bábovka**
- ☼ **večeře – čočková polévka po indicku**

Email: maromky.mr@email.cz

Tel.: +420 775 045 554

Kardinála Berana 3, Plzeň

www.lcecko.cz