

# L-céčko

• CAFÉ MAROMKA •

## Fit-jídelniček

5.6. – 9.6. 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 – ovesná kaše s mákem a ovocem**
- ☼ **svačina – banán**
- ☼ **oběd – noky s vepřovou panenkou, listovým špenátem v sýrové omáčce**
- ☼ **svačina – řecký jogurt s mangem a čokoládou**
- ☼ **večeře – plněná celozrnná s grilovaným kuřecím masem**

### Úterý:

- ☼ **snídaně – pomazánka ze sušenými rajčaty a jarní cibulkou, žitný chléb**
- ☼ **svačina – meruňkový mandlový koláč s drobenkou**
- ☼ **oběd – cuketové lasagne**
- ☼ **svačina – kysané podmásli**
- ☼ **večeře – vajíčkový salát s ředkvičkami**

### Středa:

- ☼ **snídaně – žitný chléb s máslem a marmeládou, ovoce**
- ☼ **svačina – ovocný salát s kokosem**
- ☼ **oběd – německý odlehčený bramborový salát, bylinková sekaná**
- ☼ **svačina – jogurtové smoothie**
- ☼ **večeře – zeleninový salát s tuňákem a vejci**

### Čtvrtek:

- ☼ **snídaně – nivová pomazánka, žitný chléb**
- ☼ **svačina – pomeranč**
- ☼ **oběd – hovězí guláš s kořenovou zeleninou, těstoviny**
- ☼ **svačina – vanilkový pudink s bezlepkovými piškoty a ovocem**
- ☼ **večeře – dhál z červené čočky s koriandrem**

### Pátek:

- ☼ **snídaně – zapečené tousty, zelenina**
- ☼ **svačina – zeleninový salát s balkánským sýrem**
- ☼ **oběd – chilli con carne, jasmínová rýže**
- ☼ **svačina – jogurtové mléko, fit tyčinka**
- ☼ **večeře – špagety aglio olio**

Email: [maromky.mr@email.cz](mailto:maromky.mr@email.cz)

Tel.: +420 775 045 554

Kardinála Berana 3, Plzeň

[www.lcecko.cz](http://www.lcecko.cz)