

## Celoroční udržující stravování 27.11.2023 - 24.12.2023

27.11.2023	Snídaně	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy	11.12.2023	Snídaně	Grahamový rohlík, med, vlašské ořechy, grepová šťáva
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Špagety s červenou čočkou		Oběd	Brokolicové rolky s mrkvovým pyré
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Kuřecí čevapčiči s mixovanou zeleninou		Večeře	Mozzarella, rajče, bazalka
28.11.2023	Snídaně	Celozrnný toast s artyčokovým salátem	12.12.2023	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy
	Svačina	Blumy		Svačina	Blumy
	Oběd	Lasagne s cuketovou omáčkou		Oběd	Špagety se špenátem, rajčaty a mandlemi
	Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy		Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy
	Večeře	Boršč, Slaný špenátový koláč		Večeře	Cuketový guláš s krůtím masem
29.11.2023	Snídaně	Kiwi, banán, mandle, med, skořice	13.12.2023	Snídaně	Mrkvový salát s ananase
	Svačina	Ovocné pyré		Svačina	Ovocné pyré
	Oběd	Mrkvová roláda s tuňákem		Oběd	Květáková roláda s lososem
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Cuketový koláč		Večeře	Kuře s citronem na medu, řepový salát s UME octem
30.11.2023	Snídaně	Vařené jáhly s mákem	14.12.2023	Snídaně	Tmavá quinoa s jablky
	Svačina	Hruška		Svačina	Hruška
	Oběd	Špenátový sen s těstovinami		Oběd	Karotkový krém
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Okurkový salát s jogurtem
	Večeře	Kuřecí steak na tymianu s dušenou karotkou		Večeře	Kuřecí řízký s bazalkou, mixovaná zelenina
01.12.2023	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy	15.12.2023	Snídaně	Rýže na sladko
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Špenát s houbami, celerem a rýží Basmati		Oběd	Těstovinový salát s bazalkovým pestem
	Svačina	Ředkvičkový salát		Svačina	Ředkvičkový salát
	Večeře	Cuketový koláč		Večeře	Řecký salát se sýrem Feta
02.12.2023	Snídaně	Světlá quinoa s mangem a hruškou	16.12.2023	Snídaně	Snídaňový koláč
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Vegetariánský guláš		Oběd	Krůtí stehna se zázvorem, salát z kořenové zeleniny
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Brokolicová roláda s tuňákem		Večeře	Zeleninový salát s uzeným lososem
03.12.2023	Snídaně	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy	17.12.2023	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Meruňky		Svačina	Meruňky
	Oběd	Krůtí prsa špikovaná fazolovými lusky s kořenovou zeleninou		Oběd	Kuřecí prsa s citronovo-zázvorovou marinádou, zeleninový salát
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Filet s tresky na másle, mixovaná zelenina		Večeře	Čočka na kyselo, kyselá okurka, žitných chléb
04.12.2023	Snídaně	Pohankové vločky, sójové mléko, jablko, vlašské ořechy, med	18.12.2023	Snídaně	Rýže na sladko
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	Oběd	Těstoviny s cuketovou omáčkou		Oběd	Krůtí výpečky, dušená kapusta
	Svačina	Slaný špenátový koláč		Svačina	Slaný špenátový koláč
	Večeře	Špenátové lívance s brynzou		Večeře	Květákový krém
05.12.2023	Snídaně	Mrkvový salát s ananase	19.12.2023	Snídaně	Makový koláč
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Fazolová polévka s uzeným tofu		Oběd	Mexické fazole, žitný chléb
	Svačina	Bílý jogurt, mandle, med		Svačina	Bílý jogurt, mandle, med
	Večeře	Kuřecí prsa plněná špenátem s dušenou karotkou		Večeře	Kuřecí steak, řepový salát s UME octem
06.12.2023	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	20.12.2023	Snídaně	Celozrnný toast s artyčokovým salátem
	Svačina	Ovocné pyré		Svačina	Ovocné pyré
	Oběd	Čočka na kyselo, žitný chléb		Oběd	Těstoviny s dušenou kedlubnou
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Kuřecí prsa na šalvěji a tymiánu, řepový salát s UME octem		Večeře	Kuřecí čevapčiči s grilovanou zeleninou
07.12.2023	Snídaně	Ořechový koláč	21.12.2023	Snídaně	Jáhlový puding s jablky
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Mrkvová roláda s tuňákem		Oběd	Kuřecí prsa obalovaná v mandlích, falešný bramborový salát
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Fazolové lusky s česnekem, strouhaný sýr, dýňový krém		Večeře	Krůtí perkelt
08.12.2023	Snídaně	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy, skořice	22.12.2023	Snídaně	Čerstvý sýr s křenem, kváskový chléb
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Indické tofu, rýže Basmati		Oběd	Řecký salát se sýrem Feta
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Slaný špenátový koláč
	Večeře	Candát na másle, salát z kořenové zeleniny		Večeře	Filet z tresky na másle, petrželovo-mrkvové pyré
09.12.2023	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	23.12.2023	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb
	Svačina	Švestky		Svačina	Švestky
	Oběd	Jáhlové rizoto s cizrnou		Oběd	Kuřecí řízký s bazalkou, mixovaná zelenina
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Kuřecí prsa špikovaná fazolovými lusky, dušená kedlubna		Večeře	Štrúdl se špenátem a zeleninovým salátem
10.12.2023	Snídaně	Rýže na sladko	24.12.2023	Snídaně	Rýže na sladko
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	Oběd	Kuře na zázvoru, petrželové pyré s karotkou		Oběd	Opilé kuře s glazovanou karotkou
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Brokolicová čína		Večeře	Kuře s celerem, salát z kořenové zeleniny

- Změna jídelníčku vyhrazena, veškeré změny v jídelníčku jsou předem konzultovány a následně schváleny paní PaedDr. Antónia Mačingová®.
- Informace o alergenech jsou uvedeny na etiketě každého pokrmu.
- Dodržujte rozestup mezi chody 3 hodiny.