

## Celoroční udržující stravování 24.6.2024 - 21.7.2024

24.06.2024	Snídaně	Chia pudink s lesním ovocem	08.07.2024	Snídaně	Grahamový rohlík, med, vlašské ořechy, grepová šťáva
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Kuřecí čevapčiči, dýňové pyré		Oběd	Brokolicové rolky s polníčkovým salátem
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Těstoviny se zeleninovou omáčkou		Večeře	Mozzarella, rajče, bazalka
25.06.2024	Snídaně	Jáhlový pudink se sušenými švestkami	09.07.2024	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy
	Svačina	Kiwi		Svačina	Kiwi
	Oběd	Rajčatový salát s tofu slámou		Oběd	Vegetariánský guláš
	Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy		Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy
	Večeře	Filet z tresky, celerové pyré s karotkou		Večeře	Kuřecí steak s glazovanou karotkou
26.06.2024	Snídaně	Špenátové lívance na slano	10.07.2024	Snídaně	Mrkvový salát s anansem
	Svačina	Ovocné pyré		Svačina	Ovocné pyré
	Oběd	Kuřecí s citronem a chilli, grilovaná zelenina		Oběd	Ragú z tresky se zeleninou
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Krůtí perkelt		Večeře	Kuře s citronem na medu, mixovaná zelenina
27.06.2024	Snídaně	Quinoa na sladko	11.07.2024	Snídaně	Světlá quinoa s mangem a hruškou
	Svačina	Hruška		Svačina	Hruška
	Oběd	Špenátový sen s těstovinami		Oběd	Stroganoff z tofu, dušená rýže
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Okurkový salát s jogurtem
	Večeře	Zeleninový salát s kuřecími kousky		Večeře	Filet ze štiky s červeným pestem, celerové pyré s petrželkou
28.06.2024	Snídaně	Jáhly s mákem	12.07.2024	Snídaně	Špenátové lívance na sladko
	Svačina	Blumy		Svačina	Blumy
	Oběd	Špagety s bazalkovým pestem		Oběd	Těstovinový salát s bazalkovým pestem
	Svačina	Ředkvičkový salát		Svačina	Ředkvičkový salát
	Večeře	Hustá polévka z kořenové zeleniny		Večeře	Krůtí perkelt
29.06.2024	Snídaně	Tatarák z avokáda, celozrnný toust	13.07.2024	Snídaně	Chia pudink s dipem ze sušených švestek
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Ratatouille s žitným chlebem se slunečnicí		Oběd	Krůtí stehna se zázvorem, karotkové pyré
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Krůtí stehna se zázvorem, hráškové pyré		Večeře	Zeleninový salát s uzeným lososem
30.06.2024	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	14.07.2024	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Meruňky		Svačina	Meruňky
	Oběd	Salát z červené řepy s artyčokami a kozím sýrem		Oběd	Kuřecí prsa s citronovo-zázvorovou marinádou, zeleninový salát
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Pečený kuřecí steak, fazolky se sezamovými semínky		Večeře	Hustá polévka z kořenové zeleniny
01.07.2024	Snídaně	Smaženice z uzeného tofu, žitný chléb	15.07.2024	Snídaně	Tmavá quinoa s jablkem
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	Oběd	Kuřecí prso špikované fazolovými lusky a karotkou, dušená kapusta		Oběd	Mexické fazole, žitný chléb
	Svačina	Slaný špenátový koláč		Svačina	Slaný špenátový koláč
	Večeře	Brokolicová čína s kuřecím masem		Večeře	Květáková roláda s tuňákem
02.07.2024	Snídaně	Quinoa na sladko	16.07.2024	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Těstoviny se žampionovou omáčkou		Oběd	Indické tofu s jasmínovou rýží
	Svačina	Bílý jogurt, mandle, med		Svačina	Bílý jogurt, mandle, med
	Večeře	Kuřecí řízky s bazalkou, hráškové pyré		Večeře	Pečený kuřecí steak, fazolky se sezamovými semínky
03.07.2024	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	17.07.2024	Snídaně	Celozrnný toast s artyčokovým salátem
	Svačina	Fíky		Svačina	Fíky
	Oběd	Vegetariánský guláš		Oběd	Vegetariánský guláš
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Kuřecí steak s mandlemi, celerové pyré s karotkou		Večeře	Zeleninový salát s tuňákem a vejcem
04.07.2024	Snídaně	Chia pudink s lesním ovocem	18.07.2024	Snídaně	Pohankové vločky s jablky
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Quinoa s fazolemi v rajčatové omáčce		Oběd	Uzené tofu v pikantní směsi s jarní zeleninou, žampiony a česnekem s divokou rýží
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Pohankové rizoto		Večeře	Krůtí perkelt
05.07.2024	Snídaně	Jáhly s vlašskými ořechy	19.07.2024	Snídaně	Chia pudink s dipem ze sušených švestek
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Grilované kuřecí s žampiony, karotkové pyré		Oběd	Řecký salát se sýrem Feta
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Slaný špenátový koláč
	Večeře	Kuře s citronem na medu, mixovaná zelenina		Večeře	Kuřecí prsa obalovaná v mandlích, falešný bramborový salát
06.07.2024	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	20.07.2024	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb
	Svačina	Švestky		Svačina	Švestky
	Oběd	Těstoviny se žampionovou omáčkou		Oběd	Těstoviny s jarní cibulku, cuketou a mátou
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Fazolová polévka s uzeným tofu		Večeře	Kuře s citronem na medu, mixovaná zelenina
07.07.2024	Snídaně	Karotkový koláč	21.07.2024	Snídaně	Jáhly s mákem
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	Oběd	Těstoviny s jarní cibulku, cuketou a mátou		Oběd	Těstoviny se žampionovou omáčkou
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Kuře na zázvoru, petrželové pyré s karotkou		Večeře	Opilé kuře s glazovanou karotkou

- 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.