

Celoroční udržující stravování 1.6.2026 - 28.6.2026

01.06.2026	Snídaně	Světlá quinoa na sladko	15.06.2026	Snídaně	Kapustové závitky s hermelínem
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Filet z tresky se špenátovým krémem, celerové pyré s karotkou		Oběd	Filet ze štiky s červeným pestem, celerové pyré
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Krúti špíz Souvlaki, grilovaná zelenina, dresink Tzatziki	Večeře	Kuřecí čevapčiči s brokoliceovou rýží	
02.06.2026	Snídaně	Smaženice z uzeného tofu, celozrnný toast	16.06.2026	Snídaně	Jáhly s mákem
	Svačina	Kiwi		Svačina	Kiwi
	Oběd	Rajčatový salát s tofu slámou		Oběd	Polníčkový salát s kuřecími kousky
	Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy		Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy
	Večeře	Kuřecí řízký s bazalkou, mixovaná zelenina	Večeře	Mozzarella, rajče, bazalka	
03.06.2026	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	17.06.2026	Snídaně	Celozrnný toast s artyčokovým salátem
	Svačina	Blumy		Svačina	Blumy
	Oběd	Jáhlové rizoto s cuketou a rajčaty		Oběd	Lasagne s cuketovou omáčkou
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Krúti stehna se závozem, celerové pyré s karotkou	Večeře	Kuřecí s citronem a chilli, grilovaná zelenina	
04.06.2026	Snídaně	Jáhly na sladko	18.06.2026	Snídaně	Jáhlový puding se sušenými švestkami
	Svačina	Hruška		Svačina	Hruška
	Oběd	Řecký salát se sýrem Feta		Oběd	Pikantní ječné kroupy s bílou fazolí
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Okurkový salát s jogurtem
	Večeře	Kuře s citronem na medu, mixovaná zelenina	Večeře	Karotková roláda s čerstvým sýrem a bylinkami	
05.06.2026	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	19.06.2026	Snídaně	Pohankové vločky s jablkem
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Salát s kozím sýrem		Oběd	Fazolová polévka s uzeným tofu
	Svačina	Ředkvičkový salát		Svačina	Ředkvičkový salát
	Večeře	Krúti závitků, restovaná řepa s karotkou	Večeře	Řecký salát se sýrem Feta	
06.06.2026	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	20.06.2026	Snídaně	Tatarák z avokáda, žitný chléb
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Salát z červené řepy s artyčokami a kozím sýrem		Oběd	Jáhlové rizoto s cuketou a rajčaty
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Brokolicevá čína s kuřecím masem	Večeře	Steak z tuňáka s celerovým pyré	
07.06.2026	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	21.06.2026	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Švestky		Svačina	Švestky
	Oběd	Fazolová polévka s uzeným tofu		Oběd	Těstoviny s jamí cibulku, cuketou a mátou
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Jáhlové rizoto s cuketou a rajčaty	Večeře	Kuřecí na zázvoru petrželové pyré s karotkou	
08.06.2026	Snídaně	Špenátové lívance na slano	22.06.2026	Snídaně	Smaženice z uzeného tofu, žitný chléb
	Svačina	Meloun		Svačina	Meloun
	Oběd	Quinoa rizoto z červené řepy		Oběd	Vegetariánský guláš
	Svačina	Slaný špenátový koláč		Svačina	Slaný špenátový koláč
	Večeře	Celerové pyré s kurkumou, grilovaným kuřecím a žampiony	Večeře	Kuřecí prsa plněná sýrem a špenátem s karotkovou rýží	
09.06.2026	Snídaně	Špenátové lívance na sladko	23.06.2026	Snídaně	Mrkvový salát s anansem
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Kuřecí prsa v citronovo-zázvorové marinádě, hráškové pyré		Oběd	Krúti závitků, restovaná řepa s karotkou
	Svačina	Bílý jogurt, mandle, med		Svačina	Bílý jogurt, mandle, med
	Večeře	Hustá polévka z kořenové zeleniny s toustem	Večeře	Hustá zeleninová polévka s toustem	
10.06.2026	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	24.06.2026	Snídaně	Špenátové lívance na sladko
	Svačina	Jahody		Svačina	Jahody
	Oběd	Těstovinový salát s bazalkovým pestem		Oběd	Špagety s bazalkovým pestem
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Filet z tresky se špenátem, celerové pyré s karotkou	Večeře	Kuřecí steak s paprikovou omáčkou, celerové pyré s karotkou	
11.06.2026	Snídaně	Chia puding se sušenými švestkami	25.06.2026	Snídaně	Chia puding s lesním ovocem
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Quinoa rizoto s medovou dýní		Oběd	Řecký salát se sýrem Feta
	Svačina	Uzené mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Květáková roláda s tuňákem	Večeře	Krúti perkelt	
12.06.2026	Snídaně	Celozrnný toast s artyčokovým salátem	26.06.2026	Snídaně	Quinoa na sladko
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Mexické fazole, žitný chléb		Oběd	Ratatouille s kváskovým chlebem
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Čerstvá okurka
	Večeře	Kuřecí prsa obalovaná v mandlích, falešný bramborový salát	Večeře	Kuřecí prso špikované fazolovými lusky a karotkou, dušená kapusta	
13.06.2026	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	27.06.2026	Snídaně	Jáhly s mákem
	Svačina	Švestky		Svačina	Švestky
	Oběd	Těstovinový salát s bazalkovým pestem		Oběd	Těstoviny se žampionovou omáčkou
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Špíz z lososa s cuketou na kořenové zelenině	Večeře	Krúti steak, fazolové lusky se sezamem	
14.06.2026	Snídaně	Chia puding se sušenými švestkami	28.06.2026	Snídaně	Špenátové lívance na slano
	Svačina	Meruňky		Svačina	Meruňky
	Oběd	Těstoviny se žampionovou omáčkou		Oběd	Quinoa rizoto s cuketou a rajčaty
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Kuřecí steak s dušenou karotkou	Večeře	Kuře s celerem, zeleninový salát	

- 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.