

Celoroční udržující stravování 28.10.2024 - 24.11.2024

28.10.2024	Snídaně	Špenátové lívance na slano s čerstvým sýrem	11.11.2024	Snídaně	Grahamový rohlík, med, vlašské ořechy, grepová šťáva
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Karotková roláda s tuňákem		Oběd	Brokolicevé rolky s mrkvovým pyré
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Kuřecí čevapčiči s hráškovým pyré		Večeře	Mozzarella, rajče, bazalka
29.10.2024	Snídaně	Celozrný toast s artyčokovým salátem	12.11.2024	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy
	Svačina	Fíky		Svačina	Fíky
	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 krutím masem
30.10.2024	Snídaně	Chia puding s dipem ze sušených švestek	13.11.2024	Snídaně	Mrkvový salát s ananasem
	Svačina	Rozinky		Svačina	Rozinky
	Oběd	Květáková roláda s čerstvým sýrem a pažitkou		Oběd	Květáková roláda s lososem
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Brokolicevé rolky s hráškovým pyré		Večeře	Kuře s citronem na medu, řepový salát s UME octem
31.10.2024	Snídaně	Vařené jáhly s mákem	14.11.2024	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 tymiánu s dušenou karotkou		Večeře	Kuřecí řízky s bazalkou, mixovaná zelenina
01.11.2024	Snídaně	Karotkový koláč	15.11.2024	Snídaně	Špenátové lívance na sladko
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Těstoviny s dušenou kedlubnou		Oběd	Těstovinový salát s bazalkovým pestem
	Svačina	Ředkvičkový salát		Svačina	Ředkvičkový salát
	Večeře	Hustá polévka z kořenové zeleniny s toustem		Večeře	Řecký salát se sýrem Feta
02.11.2024	Snídaně	Světlá quinoa s mangem a hruškou	16.11.2024	Snídaně	Snídaňový koláč
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Vegetariánský guláš		Oběd	Krutí stehna se zázvorem, salát z kořenové zeleniny
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Brokolicevé roláda s tuňákem		Večeře	Zeleninový salát s uzeným lososem
03.11.2024	Snídaně	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy	17.11.2024	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Meruňky		Svačina	Meruňky
	Oběd	Krutí prsa špikovaná fazolovými lusky a karotkou s kořenovou zeleninou		Oběd	Kuřecí prsa s citronovo-zázvorovou marinádou, zeleninový salát
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Filet z tresky na másle, mixovaná zelenina		Večeře	Fazolová polévka s uzeným tofu
04.11.2024	Snídaně	Pohankové vločky, sójové mléko, jablko, vlašské ořechy, med	18.11.2024	Snídaně	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy
	Svačina	Švestky		Svačina	Švestky
	Oběd	Těstoviny s cuketovou omáčkou		Oběd	Těstoviny s dušenou kedlubnou
	Svačina	Slaný špenátový koláč		Svačina	Slaný špenátový koláč
	Večeře	Špenátové lívance s brynzou		Večeře	Krutí výpečky, dušená kapusta
05.11.2024	Snídaně	Mrkvový salát s ananasem	19.11.2024	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
06.11.2024	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	20.11.2024	Snídaně	Celozrný toast s artyčokovým salátem
	Svačina	Brusinky		Svačina	Brusinky
	Oběd	Špagety s bazalkovým pestem		Oběd	Špenát s houbami, celerem a rýží Basmati
	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
07.11.2024	Snídaně	Ořechový koláč	21.11.2024	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	Krutí perkelt
08.11.2024	Snídaně	Jáhly s mákem	22.11.2024	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
09.11.2024	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	23.11.2024	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb
	Svačina	Švestky		Svačina	Švestky
	Oběd	Jáhlové rizoto s ciznou		Oběd	Štrúdl se špenátem a zeleninovým salátem
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Kuřecí čevapčiči, dušená kedlubna		Večeře	Kuřecí řízky s bazalkou, mixovaná zelenina
10.11.2024	Snídaně	Quinoa na sladko	24.11.2024	Snídaně	Quinoa 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	Brokolicevá čína		Večeře	Kuře s celerem, hráškové pyré

- 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.