

Celoroční udržující stravování 25.11.2024 - 22.12.2024

25.11.2024	Snídaně	Světlá quinoa na sladko	09.12.2024	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
26.11.2024	Snídaně	Smaženice z uzeného tofu, celozrnný toast	10.12.2024	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
27.11.2024	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	11.12.2024	Snídaně	Celozrnný toast s artyčokovým salátem
	Svačina	Meloun		Svačina	Meloun
	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
28.11.2024	Snídaně	Jáhly na sladko	12.12.2024	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
29.11.2024	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	13.12.2024	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
30.11.2024	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	14.12.2024	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
01.12.2024	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	15.12.2024	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Meruňky		Svačina	Meruňky
	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
02.12.2024	Snídaně	Špenátové lívance na slano	16.12.2024	Snídaně	Smaženice z uzeného tofu, žitný chléb
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	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
03.12.2024	Snídaně	Špenátové lívance na sladko	17.12.2024	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
04.12.2024	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	18.12.2024	Snídaně	Špenátové lívance na sladko
	Svačina	Meloun		Svačina	Meloun
	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
05.12.2024	Snídaně	Chia puding se sušenými švestkami	19.12.2024	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
06.12.2024	Snídaně	Celozrnný toast s artyčokovým salátem	20.12.2024	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
07.12.2024	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	21.12.2024	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
08.12.2024	Snídaně	Chia puding se sušenými švestkami	22.12.2024	Snídaně	Špenátové lívance na slano
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	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.
- Dodržte rozestup mezi chody 3 hodiny.