

Celoroční udržující stravování 3.2.2025 - 3.3.2025

03.02.2025	Snídaně	Špenátové lívance na slano s čerstvým sýrem	17.02.2025	Snídaně	Grahamový rohlík, med, vlašské ořechy, grepová šťáva
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Karotková roláda s tuňákem		Oběd	Brokolicové rolky s mrkvovým pyré
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Kuřecí čevapčiči s hráškovým pyré		Večeře	Mozzarella, rajče, bazalka
04.02.2025	Snídaně	Celozrnný toast s artyčokovým salátem	18.02.2025	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 krůtím masem
05.02.2025	Snídaně	Chia puding s dipem ze sušených švestek	19.02.2025	Snídaně	Mrkvový salát s anansem
	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	Brokolicové rolky s hráškovým pyré		Večeře	Kuře s citronem na medu, řepový salát s UME octem
06.02.2025	Snídaně	Vařené jáhly s mákem	20.02.2025	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 řízky s bazalkou, mixovaná zelenina
07.02.2025	Snídaně	Karotkový koláč	21.02.2025	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
08.02.2025	Snídaně	Světlá quinoa s mangem a hruškou	22.02.2025	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
09.02.2025	Snídaně	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy	23.02.2025	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Meruňky		Svačina	Meruňky
	Oběd	Krůtí 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 s tresky na másle, mixovaná zelenina		Večeře	Fazolová polévka s uzeným tofu
10.02.2025	Snídaně	Pohankové vločky, sójové mléko, jablko, vlašské ořechy, med	24.02.2025	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	Krůtí výpečky, dušená kapusta
11.02.2025	Snídaně	Mrkvový salát s anansem	25.02.2025	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
12.02.2025	Snídaně	Vařené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	26.02.2025	Snídaně	Celozrnný 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
13.02.2025	Snídaně	Ořechový koláč	27.02.2025	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
14.02.2025	Snídaně	Jáhly s mákem	28.02.2025	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
15.02.2025	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	01.03.2025	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb
	Svačina	Švestky		Svačina	Švestky
	Oběd	Jáhlové rizoto s cizrnou		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
16.02.2025	Snídaně	Quinoa na sladko	02.03.2025	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	Brokolicová 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.