

Celoroční udržující stravování 3.3.2025 - 30.3.2025

03.03.2025	Snídaně	Světlá quinoa na sladko	17.03.2025	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	Krůtí špíz Souvlaki, grilovaná zelenina, dresink Tzatziki		Večeře	Kuřecí čevapčiči s brokoliceovou rýží
04.03.2025	Snídaně	Smaženice z uzeného tofu, celozrnný toast	18.03.2025	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
05.03.2025	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	19.03.2025	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	Krůtí stehna se zázvorem, celerové pyré s karotkou		Večeře	Kuřecí s citronem a chilli, grilovaná zelenina
06.03.2025	Snídaně	Jáhly na sladko	20.03.2025	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
07.03.2025	Snídaně	Važené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med	21.03.2025	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	Krůtí závitky, restovaná řepa s karotkou		Večeře	Řecký salát se sýrem Feta
08.03.2025	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	22.03.2025	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	Brokoliceová čína s kuřecím masem		Večeře	Steak z tuňáka s celerovým pyré
09.03.2025	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	23.03.2025	Snídaně	Važené jáhly, vlašské ořechy, sušené švestky, med
	Svačina	Meruňky		Svačina	Meruňky
	Oběd	Fazolová polévka s uzeným tofu		Oběd	Těstoviny s jarní cibulkou, cuketou a mátou
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Jáhlové rizoto s cuketou a rajčaty		Večeře	Kuřecí na zázvoru petrželové pyré s karotkou
10.03.2025	Snídaně	Špenátové lívance na slano	24.03.2025	Snídaně	Smaženice z uzeného tofu, žitný chléb
	Svačina	Pomelo		Svačina	Pomelo
	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
11.03.2025	Snídaně	Špenátové lívance na sladko	25.03.2025	Snídaně	Mrkvový salát s ananasem
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Kuřecí prsa v citronovo-zázvorové marinádě, hráškové pyré		Oběd	Krůtí závitky, 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
12.03.2025	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	26.03.2025	Snídaně	Špenátové lívance na sladko
	Svačina	Kiwi		Svačina	Kiwi
	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
13.03.2025	Snídaně	Chia puding se sušenými švestkami	27.03.2025	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	Krůtí perkelt
14.03.2025	Snídaně	Celozrnný toast s artyčokovým salátem	28.03.2025	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
15.03.2025	Snídaně	Tofu pochoutka, žitný chléb	29.03.2025	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	Krůtí steak, fazolové lusky se sezamem
16.03.2025	Snídaně	Chia puding se sušenými švestkami	30.03.2025	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.