



14. 1. Pondělí

Svačinka dopolední: Bílý jogurt s kokosovým müsli /150ml jogurt + 20gr müsli/1,7,8

Hráškový krém/1,3,7,8 *zelený hrášek*cibule*olej*mléko*smetana*hladká mouka*muškátový květ

Rybí filé v těstíčku s burizony, brambor vařený, tvarohová tatarka/1,3,4,7

*rybí filé *mouka*burizony* vejce*strouhanka*řepkový olej* brambory*mléko*máslo

Svačinka odpolední: Bramborová špička 60g s máslem 10g, mozzarellou 20g a rajčetem 50g / 1,3,7

15. 1. Úterý

Svačinka dopolední: Zdravý mrkvičkový koláč, mléko / 100gr + 150ml/ 1,3,7,8

Bramborová se jáhlami /1,3,7,9 *brambory*jáhly*cibule*česnek*mrkev*celer*majoránka

Soté z vepřové panenky s kukuřicí, špagety / 1,3,7,10*těstoviny špagety*vepřová panenka palce*cibule* kukuřice *smetana*hořčice*

Svačinka odpolední: Rýžový chlebiček 2ks , pomazánka červené řepa 30g /1,3,7

16. 1. Středa

Svačinka dopolední: Lámankový chléb 60g, s čerstvým sýrem 30g , mandarinka 50g / 1,3,7

Z červených fazolí /1,3,7,9 *cibule*mléko*smetana*fazole*mouka*olej*

Pečené kuřecí stehno s bramborovou kaší /1,3,7*kuřecí stehno*česnek*sladká paprika* brambory*mléko*máslo

Svačinka odpolední: Houska 60g s makrelovou pomazánkou 30g , rajče 50g/1,3,4,7,11

17. 1. Čtvrtek

Svačinka dopolední: Slunečnicový chléb 60g s máslem10g, šunkou 20g , banán 50gr/ 1,3,7

Kuřecí vývar se špeclmi /1,3,7,9 *kuřecí maso*mrkev*celer*cibule*špecle

Rybí placičky s pečenou zeleninou, bramborami Grenaille /1,3,4,7

*treska filé*vejce*bazalka*chia semínka*citrón*ovesné vločky*mrkev*červená řepa*brambory*česnek*bylinky*citrón

Svačinka odpolední: Dalať 60g, pomazánka z červené 30g, paprika 50g /1,3,7,11

18. 1. Pátek

Svačinka dopolední: Grahamový plátek 24g, kefír jahodový 150ml/ 1,3,7

Zimní zeleninová s bulgurem/1,3,7,9 *brambory*dýně*květák*mrkev*hrášek*celer*bulgurem

Svíčková hovézí pečeně na smetaně, houskový celozrnný knedlík, brusinky/1,3,7,9,10

*hovézí maso*cibule*mrkev* celer*hořčice*slanina*ocet*smetana*mouka*vejce*kvasnice*semínka*mléko

Svačinka odpolední: Mouřenín 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g , okurka 50g / 1,3,7

