*Čtvrtek 1. srpna*

**Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, ředkvičková pomazánka 30g, zelenina 50g** /1,6,7

*rohlík\*pomazánkové máslo\*ředkev\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Ovesná kaše se švestkami 150ml** / 1,7

*Ovesné vločky\*mléko\*švestky\*cukr*

**\_\_\_\_\_**

*Pátek 2. srpna*

**Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g**/ 1,3,7,10

*chléb\*pomazánkové máslo\*vejce\*hořčice\*žervé\*ovoce*

**Svačina 1: Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, eidam 20g, zelenina 50g** / 1,6,7

*Rohlík\*máslo\*eidam\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

*Pondělí 5. srpna*

**Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, jablečné pyré 30g, ovoce 50g** /7,8

*Jogurt\*pyré jablečné\*ovoce*

**Svačina 1: Houska kolínská 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g**/ 1,7

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

*Úterý 6. srpna*

**Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, makrelová pomazánka 30g, zelenina 50g**/ 1,4,6,7

*Rohlík\* pomazánkové máslo\*makrela\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Vázaný koláč s jablečnou náplní 60g, mléko 200ml/** 1,3,7

*Koláč\*mléko*

**\_\_\_\_\_**

*Středa 7. srpna*

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, pomazánka z vodnice 30g, ovoce 50g** / 1,7

*Chléb\*olej\*pomazánkové máslo\*ředkev vodnice\*ovoce*

**Svačina 1: Uzík Caesar 60g, pomazánka kuřecí se zeleninou 30g, zelenina 50g**/1,6,7

*uzlík\*pomazánkové máslo\*pečené kuře\*ajvar\*žervé\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

*Čtvrtek 8. srpna*

**Přesnídávka 1: Celozrnný toast 60g, avokádo pomazánka 30g, zelenina 50g** /1,6,7,11,13

*toast\*olej\*pomazánkové máslo\*avokádo\*zelenina\*česnek*

**Svačina 1: Vanilkový pudink 150ml, piškoty 20g, ovoce 50g**/ 1,3,7

*Mléko\*piškoty\*pudink\*ovoce*

**\_\_\_\_\_**

*Pátek 9. srpna*

**Přesnídávka 1: Kukuřičné tyčinky 3ks, hunnus ala Shrek 30g, ovoce 50g**/ 1,11

*Kukuřičné tyčinky\*cizrna\*tahini\*česnek \*spirulina\*ovoce*

**Svačina 1: Zálabský rohlík 60g,máslo 10g, čedar 20g, zelenina 50g** / 1,6,7

*Rohlík\*máslo\*čedar\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

*Pondělí 12. srpna*

**Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, ořechové musli 20g, ovoce 50g** /1,7,8

*Jogurt\*musli\*ovoce*

**Svačina 1: Houska Natura 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g**/ 1,7

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

*Úterý 13. srpna*

**Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, sardinková pomazánka 30g, zelenina 50g** / 1,4,6,7

*Rohlík\* rohlík\*sardinky\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Domácí bublanina s ovocem 60g, mléko 200ml/** 1,3,7

*Mouka\*cukr\*vejce\*ovoce\*mléko\*máslo*

**\_\_\_\_\_**

*Středa 14. srpna*

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, brokolicová pomazánka 30g, ovoce 50g /**1,7

*Chléb\*olej\*pomazánkové máslo\*brokolice\*ovoce\*česnek*

**Svačina 1: Uzlík Caesar 60g, šunková pěna 30g, zelenina 50g**/ 1,7

*uzlík\*šunka\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

*Čtvrtek 15. srpna*

**Přesnídávka 1: Dýňový toast 60g, bylinková lučina 30g, zelenina 50g** /1,7,11,13

*Toast\*lučina\*pažitka\*zelenina*

**Svačina 1: Jahodový pudink 150ml, piškoty 20g, ovoce 50g**/ 1,3,7

*Mléko\*piškoty\*pudink\*ovoce*

**\_\_\_\_\_**

Pátek 16. srpna

**Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g**/ 1,3,7,10

*chléb\*pomazánkové máslo\*vejce\*hořčice\*žervé\*ovoce*

**Svačina 1: Kukuřičný plátek 2 ks, tvarohová pomazánka s droždím a sýrem 30g, zelenina 50g**/ 1,7

*plátek\*tvaroh\*pomazánkové máslo\*eidam\*droždí\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

Pondělí 19. srpna

**Přesnídávka 1: Ovocný jogurt 150g, ovoce 50g /**1,7

*Jogurt\*ovoce*

**Svačina 1: Houska kolínská 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g**/ 1,7

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

*Úterý 20. srpna*

**Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, lososová pomazánka 30g, zelenina 50g /**1,4,6,7

*rohlík\*pomazánkové máslo\*losos\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Vázaný koláč s tvarohovou náplní 60g, mléko 200ml** / 1,3,7

*koláč\*mléko*

**\_\_\_\_\_**

*Středa 21. srpna*

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, ajvar pomazánka 30g, ovoce 50g /**1,7

*chléb\*pomazánkové máslo\*ajvar\*žervé\*ovoce*

**Svačina 1: Houska Bandur 60g, bulharská pomazánka 30g, zelenina 50g** /1,6,7,10

*Houska \*pomazánkové máslo\*hořčice\*cibule\*kečup\*okurka\*kuřecí maso\*žervé\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

*Čtvrtek 22. června*

**Přesnídávka 1: Celozrnný toast 60g, špenátová pomazánka 30g, zelenina 50g** /1,6,7,11,13

*Toast\*pomazánkové máslo\*žervé\*špenát\*zelenina*

**Svačina 1: Domácí pistáciový termix 150ml, ovoce 50g** / 1,7,8

*Mléko\*pudink vanilkový\*tvaroh\*pistáciová pasta\*cukr\*ovoce*

**\_\_\_\_\_**

*Pátek 23. srpna*

**Přesnídávka 1: Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus s ajvarem 30g, ovoce 50g** / 1,11

*Kukuřičné tyčinky\*cizrna\*tahini\*česnek\*ajvar\*ovoce*

**Svačina 1: Zálabský rohlík 60g, veganská paštika 30g, zelenina 50g**/ 1,6,11

*rohlík\*cibule\*tempeh\*olej\*tahini\*majoránka\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

*Pondělí 26. srpna*

Přesnídávka 1: Jablečné pyré 150g, piškoty 20g, ovoce 50g /1,3

*Pyré\*piškoty\*ovoce*

**Svačina 1: Houska Natura 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g**/ 1,7

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

*Úterý 27. června*

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, tuňáková pomazánka 30g, zelenina 50g**/1,4,7

*rohlík\*tuňák\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Domácí perník 60g, mléko 200ml /** 1,3,7,8

*Mouka\*cukr\*vejce\*prášek do pečiva\*mléko\*olej\*koření do perníku*

**\_\_\_\_\_**

*Středa 28. srpna*

**Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, pomazánka z červené řepy „Barbie“ 30g, ovoce 50g**/ 1,6,7,8

*rohlík\*pomazánkové máslo\*červená řepa\*vlašské ořechy\*ovoce*

**Svačina 1: Uzlík Caesar 60g, pomazánka z pečeného kuřete 30g, zelenina 50g** / 1,7

*Uzlík \*pomazánkové máslo\*pečené kuře\*žervé\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**

*Čtvrtek 29. srpna*

**Přesnídávka 1: Dýňový toast 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g** /1,7,11,13

*Toast\*čerstvý sýr \*zelenina*

**Svačina 1: Ovesná kaše s jablíčky a skořicí 150 ml** / 1,7

*vločky\*mléko\*cukr\*jablíčka\*skořice*

**\_\_\_\_\_**

*Pátek 30. srpna*

**Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g**/ 1,3,7,10

*chléb\*pomazánkové máslo\*vejce\*hořčice\*žervé\*ovoce*

**Svačina 1: Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, čedar 20g, zelenina 50g** / 1,7

*Chléb\*máslo\*čedar\*zelenina*

**\_\_\_\_\_**