**Jídelníček na červenec**

1.7.

přesnídávka: **Pšenično žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g**

oběd: **Čočková polévka, Marocký kuskus**

svačina: **Samožitný chléb 60g s tuňákovou pomazánkou 30g, zelenina 50g**

7

2.7.

přesnídávka:   
**Lámankový chléb 60g s máslem 10g, strouhaným sýrem 20g, ovoce 50g**

oběd:   
**Kuřecí vývar s rýží, Segedínský guláš, houskový knedlík**

svačina: **Ovocný salátek 150g, bez pečiva**

3.7.

přesnídávka:   
**Chléb Borodino 60g s máslem 10g, čedarem 20g, ovoce 50g**

oběd:   
**Česneková s bramborem a vejcem, Kuřecí prsíčka v bazalkové omáčce s parmazánem, penne**

svačina:   
**Houska 60g, bulharská masová pomazánka 30g, zelenina 50g**

7.7.

přesnídávka:   
**Termix 90g a jablko 50g**

oběd: **Rajská s tarhoní/1,3,7/ Znojemská hovězí maso s rýží**

svačina:   
**Makový koláč MAKOVEC 80g, mléko 200ml**

8.7.

přesnídávka: **Slunečnicová bulka 60g s máslem 10g, šunkou 20 g, zelenina 50**

oběd:   
**Z bílé ředkve s pohankou, Filé na kurkumě, THAI ananasová rýže**

svačina:   
**Dalamánek 60g se sýrovou pomazánkou 30g, zelenina 50g**

9.7.

přesnídávka:   
**Ovocný kefír 150ml, rohlík mochovský 60g**

oběd:   
**Hrstková s quinoa, Špagety CARBONARA s vepřovým masem**

svačina:   
**Knackebrot 2ks, drůbeží pomazánka 30g, zelenina 50g**

10.6.

přesnídávka:   
**Pudink s ovocem a piškoty 150ml**

oběd:   
**Hovězí vývar s nudličkami /1,3,9/ Italský hovězí guláš, pohankový houskový knedlík**

svačina:   
**Houska 60g, máslo 10g, vejce 1/2, zelenina 50g**

13.7.

přesnídávka:   
**Pribináček 90g a jablko 50g**

oběd:   
**Krémová květáková, Krůtí nudličky na smetaně, tarhoně**

svačina:   
**Bramborová špička 60g s máslem 10g, mozzarellou 20g, zelenina 50g**

14.7.

přesnídávka: **Cuketový koláč 100g, mléko 200ml**

oběd:   
**Kmínová s bramborem, Špagety Bolognese**

svačina: **Rohlík vícezrnný 70g s mrkvičkovou pomazánkou 30g , zelenina 50g**

15.7.

přesnídávka:   
**Kukuřičný plátek 2ks, ricotta 30g, ovoce 50g/**

oběd:   
**Hrachová /7/ Kuřecí paličky v jogurtové marinádě, basmati rýže, tzatziki dip**

svačina: **Těstovinový salát z tarhoní s pečeným masem a ajvarem**

16.7.

přesnídávka:   
**Mouřenín 60g, liptovská pomazánka 30g, ovoce 50g**

oběd:   
**Rajská s těstovinovou rýží, Špenátové lasagne**

svačina:   
**Bürcher müsli s banánem a jablkem 150g**

17.7.

přesnídávka:   
**Chléb Borodino 60g, bylinková lučina 30g, ovoce 50g**

oběd:   
**Gulášová, Penne AMATRICIANA**

svačina:   
**Houska 60g, bulharská masová pomazánka 30g, zelenina 50g**

20.7.

přesnídávka: **Termix 90g, jablko 50 g**

oběd:   
**Kukuřičný krém/1,7/ Tagliatelle s omáčkou s lososem a koprem**

svačina:   
**Bagetka 60g s máslem 10g a sýrem 20g, zelenina 50g**

21.7.

přesnídávka:   
**Meruňková bublanina, mléko**

oběd: **Bramborová s ovesnými vločkami, Svíčková hovězí pečeně, celozrnný knedlík, brusinky**

svačina:   
**Mrkvičkový salát s ananasem 150g, bez pečiva**

22.7.

přesnídávka:   
**Kukuřičný plátek 2ks, ricotta 30g, ovoce 50g**

oběd:   
**Toskánská fazolová/9/ Čínské kuřecí nudličky, jasmínová rýže**

svačina:   
**Mouřenín 60g s lososovou pomazánkou 30g, zelenina 50g**

23.7.

přesnídávka: **Makovka 80g s mlékem 200ml**

oběd: **Kuřecí vývar se špeclemi, Zeleninový kuskus vepřovou panenkou a černými olivami, salátek**

svačina: **Tapiokový pudink s kokosem a mangem**

24.7.

přesnídávka:   
**Lámankový chléb 60g , okurková pomazánka s česnekem a koprem 30g**

oběd:   
**Selská zelňačka, Vepřový gulášek, staročeské krupeto s vídeňskou cibulkou**

svačina:   
**Ovocný salátek 150g, bez pečiva**

27.7.

přesnídávka:   
**Pribináček 80g a jablko 50g**

oběd:   
**Mrkvičkový krém se zázvorem, Kuřecí kousky na řecký způsob, špagety**

svačina:   
**Rohlíček 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g**

28.7.

přesnídávka:   
**Ovocné muffiny 100g, mléko 200 ml**

oběd: **Bramborová s ječnými krupkami, Kuře na kari, fusilli/**

svačina:   
**Slunečnicová špička 45g, s lososovou pomazánkou 30g, zelenina 50g**

29.7.

přesnídávka:   
**Knackebrot 2ks, lučina 30g, ovoce 50g**

oběd:   
**Cizrnová se zeleným hráškem, Květákové placičky se sýrem, nový brambor**

svačina:   
**Houska 60g, pomazánka červené řepa 30g**

30.7.

přesnídávka:   
**Slunečnicový chléb 60g, pomazánka z cizrny ,,humus´´ 30g, ovoce 50g**

oběd:   
**Hovězí vývar s tarhoní, Španělský rozstřelený ptáček s parboiled rýží**

svačina:   
**Dalamánek 60g, liptovská pomazánka 30g, zelenina 50g**

31.7.

přesnídávka:   
**Grahamový plátek 3ks, kefír jahodový 150m**

oběd:   
**Zeleninová s jáhlami, Francouzské zapečené brambory, okurka/**

svačina:   
**Domácí pistáciový termix 100g**