*Úterý 1. října*

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

*rohlík\*makrela\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Šáteček s povidlovou náplní 60g, mléko 200ml /** 1,3,7

*Šáteček\*mléko*

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

*Středa 2. října*

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

*chléb\*pomazánkové máslo\*ředkev\*žervé\*ovoce*

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

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

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

*Čtvrtek 3. října*

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

*toast\* tvaroh\*cibule\*pomazánkové máslo\*paprika sladká\*zelenina*

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

*Ovesné vločky\*mléko\*švestky\*cukr*

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

*Pátek 4. října*

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

*Kukuřičný plátek\*cizrna\*tahini\*česnek\*citrón\*ajvar \*ovoce*

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

*Rohlík\*máslo\*eidam\*zelenina*

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

*Pondělí 7. října*

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

*Jogurt\*pyré jablečné\*ovoce*

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

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

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

*Úterý 8. října*

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

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

**Svačina 1: Domácí brownies s malinami 60g, mléko 200ml/** 1,3,7

*Mouka\*cukr\*vejce\*čokoláda\*kakao\*mléko\*malina*

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

*Středa 9. října*

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

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

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

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

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

*Čtvrtek 10. října*

**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 11. října*

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

*Chléb\* pomazánkové máslo\*vejce\*žervé\*hořčice\*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 14. října*

**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 15. října*

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

*Rohlík\*losos\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

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

*Koláč\*mléko*

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

*Středa 16. října*

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

*Chléb\*pomazánkové máslo\*ajvar\*ovoce*

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

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

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

*Čtvrtek 17. října*

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

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

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

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

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

Pátek 18. října

**Přesnídávka 1: Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus ala svíčková 30g, ovoce 50g** / 1,9,11

*Kukuřičné tyčinky\*cizrna\*tahini\*česnek\*mrkev\*celer\*ovoce*

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

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

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

Pondělí 21. října

**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 22. října*

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

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

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

*Mouka\*mák\*cukr\*vejce\*máslo \*mléko\*jedlá soda\*citrónová šťáva a kůra*

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

*Středa 23. října*

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

*chléb\*pomazánkové máslo\*červená řepa\*vlašské ořechy\*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 24. října*

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

*toast\*sýr\*zelenina*

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

*Mléko\*piškoty\*pudink\*ovoce*

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

*Pátek 25. října*

**Sanitární den**

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

*Pondělí 28. října*

**Státní svátek**

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

*Úterý 29. října*

**Přesnídávka 1: Čokokuličky 50g, mléko 200ml** / 1,7

*Čokokuličky\*mléko*

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

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

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

*Středa 30. října*

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

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

**Svačina 1: Cop s vanilkovou náplní 70g, mléko 200ml /** 1,3,7

*Cop\*mléko*

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

*Čtvrtek 31. října*

**Přesnídávka 1: Světlý toast 60g, pomazánka „Šmoula“ s vodnicí 30g, zelenina 50g**/1,6,7

*toast\*pomazánkové máslo\*řepa vodnice\*spirulina\*zelenina*

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

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

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