Pondělí 6. ledna

**Květáková s hráškem /1 a,b,c,d,7**

*květák\*hrášek\* mléko\*smetana\*cibule\*mouka\*máslo\*bylink*

Kuřecí stripsy, mačkaný brambor, okurka /1a,b,c,d,3,7,10

*Kuřecí maso\*mouka\*strouhanka\*vejce\*brambory\*máslo\*okurka\*kurkuma*

*Přesnídávka:* **Přesnídávka 1: Termix 90g, ovoce 50g** / 7,8 a,b,c,d,e

*Svačina:* **Uzlík Caesar 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,3,7,10

Úterý 7. ledna

**Bramborová s quinoa /1 a,b,c,d,9**

*brambory\*quinoa\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel*

Koprová omáčka s vejcem, mačkaný brambory /1 a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN

*kopr\*mléko\*smetana\*mouka\*vejce\*brambory\*máslo\*kurkuma*

*Přesnídávka:* **Kváskový chléb 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g /** 1 a,b,c,d,7

*Svačina:* **Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, med 15g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,7

Středa 8. ledna

Kuřecí vývar s tarhoní /1 a,b,c,d,3,9

*kuřecí\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*těstoviny - tarhon*

**Kuřecí kousky se zelenými fazolkami, mačkané brambory /1****a,b,c,d,7**

*Kuřecí maso\*zelené fazolky\*mouka\*máslo\*cibulka\*brambory*

*Přesnídávka:* **Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, mozarella 20g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,6,7

*Svačina:* **Houska kolínská 60g, máslo 10g, eidam 20g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,7

Čtvrtek 9. ledna

**Čočková polévka /1****a,b,c,d**

*hnědá čočka\*cibule\* ocet\*cukr\*mouka*

Staročeská lepenice, sázené vejce / 1 a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN

*Brambory\*vejce\*zelí\*olej\*mouka\*cibulka*

*Přesnídávka:* **Kváskový chléb 60g, okurková pomazánka s koprem 30g, zelenina 50g** /1 a,b,c,d,7

*Svačina:* **Domácí mango termix 150ml, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

Pátek 10. leden

**Kulajda/1****a,b,c,d,3,7**

*brambory\*cibule\*mléko\*smetana\*kopr\*mouka\*vejce\*houby*

**Karlovarský krůtí guláš, kolínka /1****a,b,c,d,3,7**

*krůtí maso\*cibule\*paprika mletá\*smetana\*mouka\*těstoviny kolínka*

*Přesnídávka:* **Žitný chléb 60g, máslo 10g, šunka 20g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,7

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

Pondělí 13. leden

**Brokolicový krém /1****a,b,c,d,7,9**

*brokolice\*brambory\*cibule\*mrkev\*celer\* mouka\* smetana\*mléko*

**Hovězí po Znojemsku, parboiled rýže /1****a,b,c,d,7,10**

*hovězí zadní\* hořčice\*cibule\*máslo\*mouka\*rýže parboiled*

*Přesnídávka:* **Cornflakes 50g, mléko 200 ml, ovoce 50g** /1 a,b,c,d,7

*Svačina:* **Světlý toast 60g, sardinková pomazánka 30g, zelenina 50g** /1 a,b,c,d,4,6,7

Úterý 14. ledna

**Česneková s vejcem a bramborem /3**

*česnek\*cibule\*brambory\*kmín\*vejce*

**Sójové Kung Pao, rýžové nudle /1****a,b,c,d,5,6 VEGETARIAN**

*sójové maso\*arašídy\*pórek\*Kikkoman sójová omáčka\*cibule\*červená paprika\*balsamico\*rýžové nudle*

*Přesnídávka:* **Kváskový chléb 60g, riccotta 30g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,7

*Svačina:* **Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, marmeláda 10g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,7

Středa 15. ledna

**Hovězí vývar s nudlemi /1****a,b,c,d,3,9**

*Hovězí\*cibule\*mrkev\*celer \*těstoviny - nudle*

Lososové nugety, mačkaný brambor /1 a,b,c,d,3,4,7

*Losos\*mouka\*strouhanka\*vejce\*brambory\*máslo \*kurkuma*

*Přesnídávka:* **Rýžový plátek 2ks, bylinková lučina 30g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,7

*Svačina:* **Korn rohlík 60g, máslo 10g, 1/2 vejce, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,3,6,7

Čtvrtek 16. ledna

**Fazolová /1a,b,c,d,7**

*cibule\*mléko\*smetana\*fazole\*česnek\*mouka\*olej*

Hamburská kýta, houskový knedlík /1a,b,c,d,3,7,9,10

*vepřové maso\*paprika sladká\*máslo\*mléko\*cibule\*smetana\*celer\*petržel\*hořčice\*okurky\*ocet\*mouka\*kvasnice \*vejce*

*Přesnídávka:* **Žitný chléb 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,7

*Svačina:* **Pistaciový pudink 150ml, piškoty 20g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,3,7,8 a,b,c,d,e

Pátek 17. leden

**Vegetariánská gulášovka se sójou /1a,b,c,d,6,9**

*Brambory\*cibule\*sója\*olej\*česnek\*paprika sladká\*mouka*

**Špaldové buchtičky se šodó /1a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN**

*Špaldová mouka\* kvasnice\* vejce\*mléko\* pudink\*vanilka\*cukr*

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

*Svačina:* **Kukuřičný plátek 2ks, veganská paštika 30g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,6,11

Pondělí 20. ledna

**Dýňový krém/1a,b,c,d,7,9**

*Dýně\*cibule\* mrkev\*celer\*petržel\*koření\*mouka\*smetana\*mléko\*kurkuma*

**Celozrnné obalované rybí filé, mačkaný brambor /1a,b,c,d,3,4,7,11**

*treska filé\*mouka\*vejce\*strouhanka\* brambory\*máslo\*sezam\*kurkuma*

*Přesnídávka:* **Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, ořechové musli 20g, ovoce 50g** /1 a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

*Svačina:* **Uzlík Caesar 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g** /1 a,b,c,d,3,7,10

Úterý 21. ledna

**Česnekový krém /1a,b,c,d,7**

*brambory\*česnek\*smetana\*mléko\*cibule\*mouka*

**Pasta Alfredo s kuřecím masem, salát /1a,b,c,d,3,7**

*Těstoviny\*máslo\*česnek\*smetana\*parmezán\*kuřecí maso\*olivový olej\*zelenina*

*Přesnídávka:* **Kváskový chléb 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g /**1 a,b,c,d,7

*Svačina:* **Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, med 15g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,7

Středa 22. ledna

Gulášová/1a,b,c,d,9

*hovězí maso\*brambory\*cibule\*česnek\*mouka\*paprika sladká\*majoránka\*celer*

**Zadělávané zelené fazolky na smetaně, vejce, brambory /1a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN**

*Zelené fazolky\*smetana\*mouka\*mléko \*vejce\* brambory\*máslo\*kurkuma*

*Přesnídávka:* **Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, eidam 20g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,6,7

*Svačina:* **Kváskový chléb 60g, pomazánka „Šmoula“ s vodnicí 30g, ovoce 50g** /1a,b,c,d,6,7

Čtvrtek 23. ledna

**Hrstková /9**

*cibule\*česnek\*hnědá a červená čočka\*mrkev\*celer\*fazole\*hrášek*

**Marinované kuřecí stehno, basmati rýže /1a,b,c,d,6,10,11**

*kuřecí stehno\*sezam\*koření\*cibule\*dijonská hořčice\*sójová omáčka\*med\*protlak\*kurkuma\*mouka\*rýže basmati*

*Přesnídávka:* **Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus s mrkvičkou 30g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,11

*Svačina:* **Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, mozzarella 20g ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,6,7

Pátek 24. ledna

**Zeleninový krém s červenou řepou /1a,b,c,d,7,9**

*mrkev\*celer\*petržel\*cibule\*červená řepa\*mouka\*mléko\*smetana*

Koprová omáčka s hovězím, pohankový knedlík/1a,b,c,d,3,7

*hovězí maso\*mléko\*smetana\*kopr\*mouka\*pohanka\*vejce\*droždí\*mléko*

*Přesnídávka:* **Celozrnný toast 60g, avokádo pomazánka 30g, ovoce 50g** /1 a,b,c,d,6,7,11,13

*Svačina:* **Houska kolínská 60g, máslo 10g, eidam 20g, zelenina 50g**/ 1 a,b,c,d,7

Pondělí 27. ledna

**Rajská s těstovinovou rýži / 1a,b,c,d,3,7**

*sekaná rajčata\*rajský protlak\*cibule\*máslo\*mouka\*kroupy*

**Čínské kuřecí nudličky, jasmínová rýže / 1a,b,c,d,5,6,8 a,b,c,d,e**

*kuřecí maso\*solamyl\*kikkoman sójová omáčka\*balsamico\*sweet chilli omáčka\*pórek\*červená paprika\*hlávkové zelí\*rajský protlak\*rýže*

*Přesnídávka:* **Bílý jogurt 150g, jablečné pyré 30g, ovoce 50g** /7,8 a,b,c,d,e

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

Úterý 28. ledna

**Bramborová s ovesnými vločkami /1a,b,c,d,9**

*brambory\*ovesnými vločkami\*cibule\*mrkev\*mouka\*celer\*petržel*

**Špagety Bolognese se sójovým masem, sýr /1a,b,c,d,3,6,7,9 VEGETARIAN**

*Sójové maso\*cibule\*česnek\*sekaná rajčata a protlak\*mrkev\*celer\*těstoviny\*sýr*

*Přesnídávka:* **Kukuřičný plátek 2ks, riccota 30g, zelenina 50g** / 1a,b,c,d,7

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

Středa 29. ledna

Kuřecí vývar s tarhoní /1a,b,c,d,3,9

*kuřecí\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*těstoviny - tarhoně*

Halušky se zelím s vepřovým masem / 1a,b,c,d,3,7

*vepřové maso\*zelí\*mouka\*brambory\*sádlo\*cibule\*vejce*

*Přesnídávka:* **Kváskový chléb 60g, bylinková lučina 30g, ovoce 50g** / 1a,b,c,d,7

*Svačina:* **Houska Bandur 60g, pomazánka z pečeného kuřete se zeleninou 30g, zelenina 50g** /1a,b,c,d,6,7

Čtvrtek 30. ledna

**Česneková s vejcem a bramborem /3**

*česnek\*cibule\*brambory\*kmín\*vejce*

**Krůtí čevabčiči, bramborová kaše, salát/1a,b,c,d,3,7,10**

*Krůtí maso\*cibule\*česnek\*paprika sladká\*strouhanka\*olej\*brambory\*mléko\*máslo\*hořčice\* zelenina*

*Přesnídávka:* **Žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g** / 1a,b,c,d,3,7,10

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

Pátek 31. ledna

**Hrachová /1a,b,c,d,7**

*žlutý hrách\*cibule\*česnek\* majoránka \*smetana\*mléko*

**Kolínka s mákem a perníkem / 1a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN**

*těstoviny kolínka\*mák\*perník strouhaný\*cukr\*máslo*

*Přesnídávka:* **Žitný chléb 60g, máslo 10g, čedar 20g, ovoce 50g** / 1a,b,c,d,7

*Svačina:* **Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus ala svíčková 30g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,9,11