

## Nový harmonizační program na 28 dní

<b>Pondělí</b>	Snídaně	Sladké špenátové lívance	<b>Pondělí</b>	Snídaně	Bílý jogurt, med, mandle
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Salát z červené řepy, strouhaný sýr		Oběd	Mozzarella, rajče, rukola, bazalka
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Brokoliceový nákyp		Večeře	Kuřecí rolky s brokolici
<b>Úterý</b>	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	<b>Úterý</b>	Snídaně	Špenátové lívance s medem a vlašskými ořechy
	Svačina	Kiwi		Svačina	Kiwi
	Oběd	Brokolice s česnekem, zázvor, strouhaný sýr		Oběd	Hustá polévka z kořenové zeleniny s toustem
	Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy		Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy
	Večeře	Fazolové lusky s česnekem, vařené vejce		Večeře	Kuřecí karbanátky s celerem, růžičková kapusta s chilli
<b>Středa</b>	Snídaně	Špenátové lívance s jogurtovým dipem	<b>Středa</b>	Snídaně	Jáhly s mákem a citronem
	Svačina	Ovocné pyré		Svačina	Ovocné pyré
	Oběd	Karotková roláda s Lučinou		Oběd	Filet z tresky na másle, růžičková kapusta s chilli
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Salát z červené řepy, strouhaný sýr		Večeře	Celerové medaillonky
<b>Čtvrtek</b>	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy	<b>Čtvrtek</b>	Snídaně	Mrkev, jablko, med, rozinky, vlašské ořechy
	Svačina	Hruška		Svačina	Hruška
	Oběd	Fazolové lusky s česnekem, strouhaný sýr		Oběd	Tyčková pizza
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Okurkový salát s jogurtem
	Večeře	Mrkvový perkelt, vařené vejce		Večeře	Červená řepa s tuňákem a cibulí
<b>Pátek</b>	Snídaně	Jáhly s mákem a citronem	<b>Pátek</b>	Snídaně	Špenátová roláda s čerstvým sýrem
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Cuketový koláč s jogurtovým dipem		Oběd	Vaječná omeleta s hlívu
	Svačina	Ředkvičkový salát		Svačina	Ředkvičkový salát
	Večeře	Fazolové lusky s česnekem, strouhaný sýr		Večeře	Filet z tresky na másle, růžičková kapusta s chilli
<b>Sobota</b>	Snídaně	Jáhlový puding se sušenými švestkami a mandlemi	<b>Sobota</b>	Snídaně	Jáhly s medem, citronem a vlašskými ořechy
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Zeleninové lívance s brynzou		Oběd	Žampionové ragú s amarantem
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Brokolice s cibulí, strouhaný sýr		Večeře	Brokolice s česnekem, tuňák
<b>Neděle</b>	Snídaně	Špenátové lívance s medem a lískovými ořechy	<b>Neděle</b>	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem
	Svačina	Meruňky		Svačina	Meruňky
	Oběd	Salát z červené řepy, strouhaný sýr		Oběd	Vaječný nákyp z brokolice
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Brokoliceová roláda s tuňákem		Večeře	Kuřecí stehna s celerovým pyré a kurkumou
<b>Pondělí</b>	Snídaně	Chia puding	<b>Pondělí</b>	Snídaně	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	Oběd	Boršč s jogurtovým dipem		Oběd	Těstoviny s dušenou kedlubnou
	Svačina	Slaný špenátový koláč		Svačina	Slaný špenátový koláč
	Večeře	Tuňákové karbanátky s karotkovým salátem		Večeře	Salát z červené řepy, smažená kuřecí prsa obalená v mandlové mouce
<b>Úterý</b>	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	<b>Úterý</b>	Snídaně	Špenátová roláda s čerstvým sýrem
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Karotková roláda s Lučinou		Oběd	Vegetariánský guláš
	Svačina	Bílý jogurt, mandle, med		Svačina	Bílý jogurt, mandle, med
	Večeře	Brokoliceový nákyp		Večeře	Květáková roláda s čerstvým sýrem
<b>Středa</b>	Snídaně	Dýňový krém s mandlovými lupínky	<b>Středa</b>	Snídaně	Jáhly s mákem a citronem
	Svačina	Ovocné pyré		Svačina	Ovocné pyré
	Oběd	Salát z červené řepy s jogurtovým dipem		Oběd	Hustá polévka z kořenové zeleniny s toustem
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Kuřecí karbanátky s celerem, salátový mix		Večeře	Květáková roláda s tuňákem
<b>Čtvrtek</b>	Snídaně	Špenátová roláda s čerstvým sýrem	<b>Čtvrtek</b>	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Zeleninový salát s tuňákem		Oběd	Těstoviny s dušenou kedlubnou
	Svačina	Uzené mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Fazolové lusky s česnekem, strouhaný sýr		Večeře	Filet z tresky na másle, růžičková kapusta s chilli
<b>Pátek</b>	Snídaně	Sladké špenátové lívance	<b>Pátek</b>	Snídaně	Puding z quinoi s jablkem a skořicí
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Mrkvový perkelt, vařené vejce		Oběd	Boršč se sýrem
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Čerstvá okurka
	Večeře	Zeleninový salát s grilovanými krutými kousky		Večeře	Kuřecí karbanátky, celerové pyré s kurkumou
<b>Sobota</b>	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	<b>Sobota</b>	Snídaně	Dýňový krém s mandlovými lupínky
	Svačina	Švestky		Svačina	Švestky
	Oběd	Boršč s vařeným vejcem		Oběd	Fazolová polévka s uzeným tofu
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Tuňákové karbanátky s karotkovým salátem		Večeře	Zeleninový salát s grilovanými krutými kousky
<b>Neděle</b>	Snídaně	Puding z quinoi se sušenými švestkami a vlašskými ořechy	<b>Neděle</b>	Snídaně	Špenátové lívance s medem a vlašskými ořechy
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	Oběd	Těstoviny se špenátem		Oběd	Těstoviny se špenátem
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Kuřecí karbanátky s celerem, salátový mix		Večeře	Kuřecí stehna s celerovým pyré a kurkumou

- Změna jídelníčku vyhrazena, veškeré změny v jídelníčku jsou předem konzultovány a následně schváleny paní PaedDr. Antónií Mačingovou ©.
- Informace o alergenech jsou uvedeny na etiketě každého pokrmu.
- Dodržujte rozestup mezi chody 3 hodiny.