



	Pondělí 19.leden	Úterý 20.leden	Středa 21.leden	Čtvrtek 22.leden	Pátek 23.leden	Sobota 24.leden	Neděle 25.leden
Snídaně	Obložený talířek s dušenou šunkou, ramou a krájenou zeleninou, pečivo, káva s mlékem nebo čaj (1,3,7)	Ovesná kaše se sušenými brusinkami, kakaový nápoj nebo čaj (1,3,7)	Rozhuda - tvarohová pomazánka, krájená zelenina, pečivo, káva s mlékem nebo čaj (1,3,7)	Makový kynutý závin, bílá káva nebo čaj	Talířek s játrovou pěnou, máslem, krájenou zeleninou, pečivo, káva s mlékem nebo čaj (1,3,7)	Jogurt s ovocem, pečivo, máslo, káva nebo čaj (1,3,7)	Talířek s kuřecí šunkou a plátkovým sýrem, rama, krájená zelenina, pečivo, bílá káva nebo čaj (1,3,7)
Přesnídávka	Ovoce dle denní nabídky	Ovocná přesnídávka	Ovoce dle denní nabídky	Sýrový šnek (1,3,7)	Ovoce dle denní nabídky	Ovoce dle denní nabídky	Ovocná přesnídávka
Polévka oběd	Lehká luštěninová s rajčaty (9)	Hovězí vývar se zeleninou a fritátovými nudlemi (1,3,7,9)	Tukožroutská polévka z hlávkového zelí a zeleniny (9)	Vývar z kuřecích prsou s masem a zeleninou (9)	Květákový krém zahuštěný bramborami s houskovými krutony (1,3,7,9)	Čočková polévka s uzeninou (1,9)	Krupicová s vejcem a zeleninou (1,3,7,9)
Menu oběd 1	Kuřecí steak na žampiónech, vařené těstoviny (1,3,7)	Vepřové výpečky s kedlubnovým zelím a bramborovými knedlíky s opečenou houskou a smaženou cibulkou (1,3,7)	Masovozeleninové karbanátky, pažitkové brambory, hořčice s červenou cibulkou (3,6,7,9,10)	Rozlítaný španělský ptáček z hovězího masa, houskové knedlíky, pivo (1,3,10)	Sekaná pečeně, smetanové brambory s petrželkou, dušená mrkev (1,3,7)	Kuřecí ražniči na plechu se zeleninou a dušenou rýží (1,7)	Smažená vepřová krkovička v trojobalu s bramborovou kaší s máslem, řez citronu (1,3,7)
Menu oběd 2	Fazolky s drcenými rajčaty, petrželkové brambory (1,3,7)	Tofu na čínský způsob, dušená rýže (3,4,6,7,9,10)	Šišky plněné mákem sypané cukrem přelité máslem Nedoporučujeme pro dietu č.9 (1,3,7)	Rybí placičky s jarní cibulkou, šťouchané brambory se strouhanou karotkou (1,3,4,7)	Kynuté buchty s povídky nebo tvarohem Nedoporučujeme pro dietu č.9 (1,3,7)	Bramborové noky s jemnou omáčkou se špenátem a rajčaty sypané sýrem (1,3,7)	Pomalou pečené krůtí prso, zelenina na páře, červená čočka (9)
Dezert	Míchaný zeleninový salát	Ananasový kompot	Ovocný kompot	Zeleninový salát s jogurtovým dresinkem (7)	Broskvový kompot	Salát z červené řepy	Okurkový salát s ředkvičkami, koprem a smetanou (7)
Svačina	Pudinkový dezert (7)	Čokoládový řez s kokosem	Špaldový biskvit s ořechy a meruňkovou marmeládou (1,3,7,8)	Banán s čokoládou (7)	Šlehaný tvaroh s kakaem (7)	Piškotový dezert (1,3,7)	Jahodový pohár se šlehačkou (7)
Večeře	Cizrnová pomazánka se sušenými rajčaty s bazalkou, pečivo (1,3,7,9,10)	Brambory na loupáčku s dušenou cibulkou a tvarohem (1,3,7,10)	Gulášová polévka, pečivo, tavený sýr (1,3,7)	Vajíčkový salát s rajčaty, červenou cibulkou, petrželkou a zakysanou smetanou, tmavé pečivo (1,3,7)	Pomazánka z uzené makrely s kořenovou zeleninou a zakysanou smetanou, chléb (1,4,7,9)	Šunkový aspik, bílé pečivo (1,3,7,10)	Debrecinské párky s hořčicí, pečivo (1,3,7,10)
Druhá večeře určeno pro dietu č.9	Chléb s pomazánkovým máslem a krájenou zeleninou (1,7)	Tmavé pečivo s paštikou, salátová okurka (1,3,7)	Bílý jogurt s dia zavařeninou, tmavé pečivo (1,7)	Ovocná dia přesnídávka, tmavé pečivo (1)	Plátkový sýr, jablko, tmavý chléb (1,7)	Chléb s máslem a rajčetem (1,7)	Tmavé pečivo, tavený sýr, krájená zelenina (1,7)

Alergeny vyznačeny v závorce za pokrmem.

Na požádání lze připravit i vegetariánskou stravu. Veškerou stravu jsme schopni připravit i v dietních úpravách, pokud není stanoveno jinak. U snídaní a večeří nabízíme mimo jídelní lístek výběr pečiva, marmelády, paštiky, sýry, uzeniny a pod. ("švédský stůl")


 Pokrmy doporučené pro
povánoční detox


PŘEJEME VÁM DOBRou CHUŤ

JÍDELNÍ LÍSTEK PRO VÁS PŘIPRAVIL: Michal Novák s kolektivem

