

<b>Pondělí</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Vaječná rolka se šunkou, žitným chlebem a zeleninou</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), sůl, pepř, žitný chléb (žitný kvas (pltná voda, celozrná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), zelenina (červená řepa, mrkev, ředkev)	<b>Alergeny: 1, 3</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Makový chlebiček</b> Složení: celozrná špalďová mouka, vejce (bílek, žloutek), mléko polotučné, mák, kokosový olej, med, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl	<b>Alergeny: 1, 3, 7, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Hovězí ragú s grilovanou zeleninou, rýže</b> Složení: hovězí maso, rýže, mrkev, celer, brambory, cibule, česnek, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso a kosti, zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), paprika červená, bobkový list, rajčatový protlak (rajčata, sůl), nové koření, sójová omáčka (pltná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), sůl, pepř, zelenina (bílek, paprika červená, paprika žlutá, paprika oranžová, paprika zelená, cuketa, červená cibule, mrkev)	<b>Alergeny: 1, 6, 9</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Fit šunková péna s knackebrotem</b> Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), máslo (pasterizovaná smetana), sůl, pepř, knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	<b>Alergeny: 1, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Kuřecí roláda s mozzarellou, pečené brambory</b> Složení: kuřecí prsní maso, brambory, bazalkové pesto (bazalka, arašíd, olivový olej (olivý), česnek), mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), olivový olej (olivý), pepř, sůl Může obsahovat stopy skořápkových plodů.	<b>Alergeny: 5, 7, 8</b>	Typ jídla: teplé
<b>Úterý</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Tvarohovo - jogurtový parfet s medem a oříchý</b> Složení: nízkotučný bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, med, vlašské ořechy Může obsahovat stopy arašídů.	<b>Alergeny: 1, 5, 7, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Mrkvová buchta s ananasem a banány</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), pohanková mouka, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), ananas, banány, mrkev, vlašské ořechy, mléko polotučné, rostlinný olej, sůl	<b>Alergeny: 3, 7, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Vepřové karé s bulgurem a červenou řepou</b> Složení: vepřové karé, bulgur (hrubé mletá pšenice), červená řepa, česnek, tymián, pažitka, cibule, med, olivový olej, sůl, pepř	<b>Alergeny: 1</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Kukuřičné placičky</b> Složení: kukuřice, vejce (bílek, žloutek), celozrná pšeničná mouka, bazalka, petržel, oregáno, majoránka, česnek, olivový olej, sůl	<b>Alergeny: 1, 3</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Restovaně tofu po indicku se zeleninou a bramborem</b> Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sražděno), kari, olivový olej, brambory, směs koření, směs zeleniny	<b>Alergeny: 6</b>	Typ jídla: teplé
<b>Středa</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Banánovo ovesné lívancečky s ořechy a ovocem</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), banán, ovesné vločky, mandle, med, směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní) Může obsahovat stopy arašídů.	<b>Alergeny: 1, 5, 3, 8</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Kokosový cottage s hrozvyným vínem a másli</b> Složení: cottage (cottage (tvaroh (mléko, mlékařské kultury), smetana, sůl, mléčná bílkovina), hrozvynové víno červené, másli (ovesné vločky, směs ořechů (převážně listové ořechy a kokos), arašídů), směs sušeného ovoce, med)	<b>Alergeny: 1, 5, 7, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Krůtí roláda se šunkou, bylinkami a pohankou</b> Složení: krůtí prsní maso, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), rozmarýn, pohanka, olej, sůl, pepř, zelenina (brokolice, květák, kukuřice, mrkev, fazolové lusky)	<b>Alergeny: žádné</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Mozzarella light s rajčaty, knackebrot</b> Složení: mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, arašíd, olivový olej (olivý), česnek), žitný chléb (žitný kvas (pltná voda, celozrná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka) Může obsahovat stopy skořápkových plodů.	<b>Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Tuňákový salát s jablkem a cizrnou</b> Složení: hrášek, fileť tuňáka (tuňák pruhovaný, voda, sůl), jablko, majonéza (řepkový olej, voda, ocet, cukr, vaječné žloutky – pasterizované, hořčice (voda, hořčičné semínko, ocet, jedlá sůl, koření, aroma), jedlá sůl, aroma, E160a, E385), kari, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, cizrna	<b>Alergeny: 1, 3, 4, 10</b>	Typ jídla: studené
<b>Čtvrtek</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Jablečné proteinové palačinky</b> Složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepekavá pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladičila sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), skořice, jablko, vlašské ořechy, stévie Může obsahovat stopy arašídů.	<b>Alergeny: 1, 3, 5, 8</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Kokosovo-banánový dortík</b> Složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), kokos, banán, želatina (želatina vepřového původu), kokosový olej, med, čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	<b>Alergeny: 1, 7, 8</b>	
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Krůtí masové kuličky v rajčatové omáčce, rýže</b> Složení: krůtí prsní maso, rýže, petržel, bazalka, česnek, vejce (bílek, žloutek), mrkev, cibule, řapíkatý celer, rajčatové pyré (rajčata, sůl), rozmarýn, olivový olej	<b>Alergeny: 3, 9</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Vojská oka se zeleninou a rýžovým chlebkem</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), rýžový chlebek (rýže, amarant, mořská sůl), zelenina (řapíkatý celer, červená řepa, mrkev)	<b>Alergeny: 3, 9</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Kuřecí steak s batátovým pyré</b> Složení: kuřecí prsní maso, batáty, sůl, pepř, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma)	<b>Alergeny: 6</b>	Typ jídla: teplé
<b>Pátek</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Vaječná omeleta se zapéčenými ovesnými vločkami a hořčicí, zelenina</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), zelenina (mrkev, červená řepa, ředkev, kedlubna)	<b>Alergeny: 1, 3, 10</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Drobenkový koláč</b> Složení: ovesné vločky, řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), med, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezlepekavá pšeničná vláknina, stabilizátory akáčiová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladičila sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), arašídové máslo (arašídů), kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), ovoce (meruňky)	<b>Alergeny: 1, 3, 5, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Opékané rýžové nudle s kuřecím masem na asijský způsob</b> Složení: kuřecí prsní maso, pórek, chilli paprička, mrkev, zelní bílé, rýžové nudle (rýžová mouka), sójová omáčka (pltná voda, cukr, sójové boby, pšenice, jedlá sůl, ocet kvasný lihový), rostlinný olej	<b>Alergeny: 1, 6</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Čočkovo-celerová pomazánka s mrkví, knackebrot</b> Složení: čočka červená, celer, mrkev, sůl, pepř, olivový olej, kari, knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	<b>Alergeny: 1, 9</b>	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Zapečená treska s vařeným bramborem</b> Složení: fileť tresky obecné, brambory, česnek, petržel, olivový olej	<b>Alergeny: 4</b>	Typ jídla: teplé
<b>Sobota</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Sladký tvaroh s jablkem a skořicí</b> Složení: ovesné vločky, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), jablko, skořice, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza)	<b>Alergeny: 1, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Vojská oka se zeleninou a rýžovým chlebkem</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), rýžový chlebek (rýže, amarant, mořská sůl), zelenina (řapíkatý celer, červená řepa, mrkev)	<b>Alergeny: 3, 9</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Japchae - korejské nudle s kuřecím kousky a houbami</b> Složení: žampiony, špenát, paprika červená, česnek, cibule, mrkev, vejce (bílek, žloutek), sezamová semínka, rostlinný olej, sójová omáčka (pltná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), sůl, pepř, kuřecí prsní maso, skleněné nudle (škrob mungo fazole, bramborový škrob, rýžový škrob)	<b>Alergeny: 1, 3, 6, 11</b>	
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Ředkvičovo - vajíčková pomazánka s knackebrotem</b> Složení: ředkvičky, vejce (bílek, žloutek), mrkev, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), knackebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	<b>Alergeny: 1, 3, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Grilovaný pikantní šmakoun s bramborovou kaší</b> Složení: Šmakoun mexico (vaječný bílek, jitrocelová vláknina, rajčatový protlak, loupáná rajčata, voda, lněný a řepkový olej, chilli koření, cibule, směs koření), brambory, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma)	<b>Alergeny: 3, 6</b>	Typ jídla: teplé
<b>Neděle</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Ovesná kapsa</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), datlový sirup (sušené datle, pltná voda), skořice, jablko	<b>Alergeny: 1, 3, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Medovo - mandlové muffiny</b> Složení: vejce (bílek, žloutek), med, mandle, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), nízkotučné mléko, maliny, řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura)	<b>Alergeny: 3, 7, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Sojové maso v medové marinádě se sezamem, rýže</b> Složení: sója, cibule, česnek, med, rajčatový protlak (rajčata, sůl), skořice, sójová omáčka (sojová omáčka pltná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), sezamová semínka, oregáno, rostlinný olej, rýže	<b>Alergeny: 1, 6, 11</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Tvarohová papriková pomazánka s rýžovým chlebkem</b> Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), paprika červená, paprika žlutá, paprika zelená, sůl, pepř, paprika sladká, rýžový chlebek (rýže, amarant, mořská sůl)	<b>Alergeny: 7</b>	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Kuřecí steak s brokolici a bramborem</b> Složení: kuřecí prsní maso, brokolice, brambory, pepř, sůl	<b>Alergeny: -</b>	Typ jídla: teplé