

<b>Pondělí</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Proteinové palačinky Nutrend s ořechovým máslem a čerstvými lesními plody, jogurtovo ovocný dip</b> složení: protein Nutrend pancake (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a fosforečnan vápenatý), izolát mléčných bílkovin, rýžová mouka, pohanková mouka, sušený vaječný bílek, sušené pinoltné mléko, inulin, směs akáčiové gumy a bezpečkové pšeničné vlákniny, aroma, hydrogenuhličitan sodný, oxid křemičitý, chlorid sodný, sukralóza, beta karoten), ořechové máslo (směs ořechů), arašídů, směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura)	<b>Alergeny: 3, 5, 7, 8</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Rebarborový koláč s jablky a s ovesnou posypkou</b> složení: bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), pohanková mouka, ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), kokosový cukr, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), rebarbora, jablko, stévie, citron, máslo (pasterizovaná smetana), máta, sůl, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrón sodný, laktóza)	<b>Alergeny: 1, 3, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Kuřečí steak na grilu s arašidovou omáčkou a rýží</b> složení: kuřečí maso, rýže, česnek, kokosový olej, arašídové máslo (arašídů), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, lupaněné sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), směs koření, sůl, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr)	<b>Alergeny: 1, 5, 6, 7, 8</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Tuňákový salátek</b> složení: filet tuňáka (tuňák pruhovaný, voda, sůl), fazole červené, jarní cibulka, kukuřice, pepř, sůl, žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	<b>Alergeny: 1, 4, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Quesadilla ve středomořském stylu</b> složení: krůtí prsní maso, cuketa, cibule, červená paprika, česnek, směs bylinek (petržel, bazalka), nízkotučná mozzarella (mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), směs italských kořeních bylinek, celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E266, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl), rostlinný tuk, sůl, voda	<b>Alergeny: 1, 7</b>	Typ jídla: teplé

<b>Úterý</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Vaječná omeleta s rukolou, zapečenými rajčaty, paprikou a mozzarelou, žitný chléb</b> složení: vejce (bílek, žloutek), rajče, paprika červená, mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rukola, rostlinný olej, sůl, pepř, žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	<b>Alergeny: 1, 3, 7</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Francouzský toast</b> složení: celozrný toaťový chleba (pšeničná mouka celozrná, olivový olej (olivý), pšeničný lepek, pivovarské kvasnice, sůl), proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sójový lecitin), bezpečkové pšeničné vláknina, stabilizátory akáčiová a xantánová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladička sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek), banán, borůvky, ořechové máslo (arašídů)	<b>Alergeny: 1, 3, 5, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Kuřečí kousky s pikantní medovou omáčkou, bulgur</b> složení: kuřečí prsní maso, kukuřičný škrob, chilli vločky, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), česnek, voda, med, bulgur (hrubé mleté pšenice)	<b>Alergeny: 1, 6</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Pomazánka z červené řepy s kozím sýrem, knäckebrot</b> složení: řepa, nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), česnek, sůl, pepř, kozí sýr (kozy mléko – pasterované, syřidlo, sůl, čisté mléčné kultury) knäckebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	<b>Alergeny: 1, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Grilovaný losos s pečenými batáty, grilovaná zelenina</b> Složení: filet lososa divokého, sůl, pepř, batáty, zelenina (ilek, paprika červená, paprika žlutá, paprika oranžová, paprika zelená, cuketa, červená cibule, mrkev)	<b>Alergeny: 4</b>	Typ jídla: teplé

<b>Středa</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Řecký jogurt s domácí granolou, medem, čerstvými lesními plody a lžičkou ořechového másla</b> složení: řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), granola (ovesné vločky, směs ořechů (převážně lískové ořechy a kokos), arašídů), směs sušeného ovoce, med, chia semínka, med, ovoce (borůvky, maliny)	<b>Alergeny: 1, 5, 7, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Banánový dortík s ovocem a mandlemi</b> složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), máslo (pasterizovaná smetana), med, kakao, mléko polotučné, mandle, kokosový olej, banány, jahody, nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), čokoláda (cukr, kakaové hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	<b>Alergeny: 1, 3, 7, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Hovězí chilli con carne s divokou rýží</b> složení: hovězí maso, olivový olej, cibule, drcená rajčata, fazole černé, kukuřice, koření Tandoori Masala, rýže	<b>Alergeny: -</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Šmakoun "meruňka" s pekanovými ořechy</b> složení: Šmakoun meruňka (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, sušené meruňky, sukralóza, kyselina citronová, voda), pekanové ořechy	<b>Alergeny: 3, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Grilovaný kuřečí steak s čerstvým salátem, ostružinami, brusinkami a Feta sýrem, žitný chléb</b> složení: kuřečí prsní maso, brusinky, ostružiny, feta sýr (ovčí mléko, kozí mléko, mořská sůl, sýrařské kultury, syřidlo), žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	<b>Alergeny: 1, 6, 7</b>	Typ jídla: studené

<b>Čtvrtek</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Proteinové waffle s jahodami, arašidovým máslem a ovocným dipem</b> složení: ovesné vločky, řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), jahody, arašídové máslo (arašídů), kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), rostlinný olej, směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	<b>Alergeny: 1, 3, 5, 7</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Mrkvé brownies</b> složení: mrkev, vejce (bílek, žloutek), kakao, arašídové máslo (arašídů), med, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), ovesné vločky, skořice, máslo (pasterizovaná smetana), směs ořechů, čokoláda (cukr, kakaové hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), kokos	<b>Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Sumeček africký na tomatovém lžku, bramborové noky s bazalkovým pestem</b> složení: filet sumečka afrického, brambory, ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), rajčata, cibule, bazalkové pesto (bazalka, arašídů, olivový olej (olivý), česnek), bazalka, česnek, tymián, olivový olej (olivý), sůl	<b>Alergeny: 1, 3, 4, 5</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Cítrnový hummus s olivami, večerní chlebek</b> složení: cizrna, sezamové semínka, olivový olej, citron, česnek, olivý černé, petržel, sůl, večerní chlebek (směs pšeničné bílkoviny, sójové bílkoviny, lupinové bílkoviny, sójového šrotu, jiných semenek, slunečnicových semenek, sójové mouky, celozrné pšeničné mouky, jablčonná vláknina, droždí, sezamová semínka, sůl, jedná sládková mouka - pražená, voda)	<b>Alergeny: 1, 6, 11</b>	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Kuřečí prsa plněná granátovým jablkem a brusinkami s hráškové pyré</b> složení: kuřečí prsní maso, jablko, bazalkové pesto (bazalka, arašídů, olivový olej (olivý), česnek), brusinky, jarní cibulka, hrášek, máslo (pasterizovaná smetana), olivový olej (olivý), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, lupaněné sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), brambory	<b>Alergeny: 5, 6, 7</b>	Typ jídla: teplé

<b>Pátek</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Řecký jogurt s chia semínky a granátovým jablkem</b> složení: řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), chia semínka, granátové jablko, granola (ovesné vločky, směs ořechů (převážně lískové ořechy a kokos), arašídů), směs sušeného ovoce, med)	<b>Alergeny: 1, 5, 7, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Jahodový flapjack</b> složení: ovesné vločky, kefirové mléko (mléko, kefirová kultura, bakterie mléčného kvašení), tofu natural (voda, sójové boby, přírodní srážedlo), vejce (bílek, žloutek), banán, skořice, med, jahody	<b>Alergeny: 1, 3, 6, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Hovězí wok se zeleninou a thajským kořením, rýžové nudle</b> složení: hovězí maso, citronová tráva, chilli paprička, rostlinný olej, cibule, paprika, jarní cibulka, koriandr, bazalka, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), rýžové nudle (rýžová mouka)	<b>Alergeny: 1, 6</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Mozzarella light s cherry rajčátky a domácím pestem</b> složení: mozzarella light (nízkotučné mléko, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, arašídů, olivový olej (olivý), česnek), žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	<b>Alergeny: 1, 3, 5, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Cuketové nudle s kešu omáčkou a grilovaným kuřečím steakem</b> složení: kuřečí prsní maso, cuketa, cibule, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, lupaněné sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), česnek, kešu ořechy, parmazán (mléko, jedlá sůl, syřidlo), olivový olej (olivý), sůl, pepř	<b>Alergeny: 5, 6, 8</b>	Typ jídla: teplé

<b>Sobota</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Kakaové proteinové palačinky Nutrend s čerstvým ovocem, ořechovým máslem a ovocným dipem</b> složení: protein Nutrend pancake (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a fosforečnan vápenatý), izolát mléčných bílkovin, rýžová mouka, pohanková mouka, sušený vaječný bílek, sušené pinoltné mléko, inulin, směs akáčiové gumy a bezpečkové pšeničné vlákniny, aroma, hydrogenuhličitan sodný, oxid křemičitý, chlorid sodný, sukralóza, beta karoten), ořechové máslo (směs ořechů), arašídů, směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), ovoce (borůvky, maliny, jahody)	<b>Alergeny: 3, 7, 8</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Mičaná vajíčka s uzemným lososem a žitných chlebem</b> složení: vejce (bílek, žloutek), olej, filet lososa atlantického (losos atlantický, jedlá sůl, kof), pepř, sůl, žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	<b>Alergeny: 1, 3, 4</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Makovo - tvarohové knedliky s ovocem</b> složení: hrudkový odtučněný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesná mouka, protein, vejce (bílek, žloutek), mák, směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	<b>Alergeny: 1, 3, 7</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Kvalitní plátková šunka s tvarohovo křenovou náplní, zelenina</b> složení: vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), křen, sůl, zelenina (pothlíček, cherry rajče)	<b>Alergeny: 7</b>	Typ jídla: studené
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Celozrná tortilla s tuňákem</b> Složení: hrášek, filet 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, E160b, E385), kari, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtáček koření), sůl, cizrna, celozrná tortilla (celozrná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl)	<b>Alergeny: 1, 3, 4, 10</b>	Typ jídla: studené / teplé

<b>Neděle</b>				
<b>snídaně</b>	7 - 9 hod	<b>Makové řezy s jablkem</b> složení: mák, vejce (bílek, žloutek), nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), jablka, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), med, vanilkový extrakt, sůl, mléko polotučné, vanilkový pudink (kukuřičný škrob, aroma, E101, E160a)	<b>Alergeny: 3, 7</b>	Typ jídla: studené
<b>svačina</b>	10 hod	<b>Šmakoun Švestka s mandlemi</b> složení: Šmakoun švestka (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, sušené švestky, sukralosa, skořice, kyselina citronová, voda), mandle	<b>Alergeny: 3, 8</b>	Typ jídla: studené
<b>oběd</b>	12 - 14 hod	<b>Krůtí burgery, pečené batáty, hořčičný dip</b> složení: mleté krůtí maso, libeček, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtáček koření), batáty, olivový olej (olivý), zelenina (červená řepa, celer)	<b>Alergeny: 3, 6, 9</b>	Typ jídla: teplé
<b>svačina</b>	16 hod	<b>Fit makrelová pomazánka, knäckebrot</b> složení: filet makrely obecné (makrela obecná, jedlá sůl, kof), cibulka, nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), máslo (pasterizovaná smetana), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtáček koření), kyselé okurky (okurky, voda, ocet, cukr, cibule, sůl, hořčičné semínko, koření výtáček), vejce (bílek, žloutek), sůl, knäckebrot (celozrná žitná mouka, sůl)	<b>Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10</b>	Typ jídla: studené / teplé
<b>večeře</b>	18 - 20 hod	<b>Kuřečí steak na grilu s Fit kořením, pečenými brambory a s grilovanou zeleninou</b> složení: kuřečí maso, brambory, směs koření, olivový olej (olivý), sůl, pepř, zelenina (ilek, paprika červená, paprika žlutá, paprika oranžová, paprika zelená, cuketa, červená cibule, mrkev)	<b>Alergeny: -</b>	Typ jídla: teplé