

Pondělí				
snídaně	7 - 9 hod	Kukuřično - vaječná omeleta s rajčaty Složení: vejce (bílek, žloutek), kukuřičná mouka, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Zdravý mrkvový dort Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mrkev, celozrnná špalďová mouka, banán, vlašské ořechy, vejce (bílek, žloutek), E500, skořice, sůl, olivový olej (olivový), citrónová šťáva, med, kokosový olej Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí roláda s fazolovými lusky a jarní mrkvičkou s bulgurem Složení: kuřecí prsní maso, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), sýr eidam (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), fazolové lusky, jarní mrkev, olivový olej, sůl, pepř, bulgur (hrubé mletá pšenice)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Hummus se zeleninou Složení: cizrna, česnek, sůl, olivový olej (olivový), knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina (mrkev, ředkev, kedlubna, červená řepa)	Alergeny: 1	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí karbanátky s pečenými brambory a zeleninou Složení: mleté krůtí maso, libeček, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, zelenina (zelí bílé, sůl, pepř)	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé

Úterý				
snídaně	7 - 9 hod	Kakaový jogurt s ovesnými vločkami, oříšky a lesními plody Složení: kakao, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), ovesné vločky, směs ořechů, směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Proteinové jablčnoskořicové špalíčky Složení: řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), ovesné vločky, jablko, skořice	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Krůtí ragú se šampiony a pohankou Složení: krůtí prsní maso, vejce (bílek, žloutek), fapikátý celer, cibule, česnek, pórek, tymián, bobkový list, pepř, směs hub, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), citrónová šťáva, pohanka	Alergeny: 3, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Volská oka se zeleninou Složení: vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (kedlubna, mrkev, ředkev, červená řepa)	Alergeny: 3	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Salát z tuňáka v celozrnné tortile Složení: filet z tuňáka (tuňák pruhovaný, voda, sůl), kyselá okurky (okurky, pitná voda, ocet kvasný lihový, cukr, jedlá sůl, koření přísada – cibule, hořčičné semínko, extrakty koření), cibule, majonéza (rostlinný olej, voda, vaječné žloutky, ocet, cukr, hořčice (voda, hořčičné semínko, ocet, jedlá sůl, koření, aroma), jedlá sůl, aroma, E385, E160a), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), celozrnná tortila (celozrnná pšeničná mouka, voda, E422, E466, řepkový olej, E450, E500, E471, E296, E282, pšeničná mouka se sladem, jedlá sůl)	Alergeny: 1, 3, 4, 10	Typ jídla: studené

Středa				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vejce se sýrem a bylinkami, zelenina, knackebrot Složení: vejce (bílek, žloutek), sýr eidam (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), směs bylinek, knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina (mrkev, ředkev, kedlubna, červená řepa)	Alergeny:	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Cheescake s borůvkovým přelivem Složení: ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), med, sůl, borůvky, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Thajské rýžové nudle s kuřecím masem, kokosovým mlékem a oříšky Složení: rýžové nudle (rýžová mouka), kuřecí prsní maso, sůl, pepř, rostlinný olej, paprika žlutá, paprika červená, paprika zelená, kokosové mléko (kokosový extrakt, pitná voda, E466, E435), špenát, arašíd, limetková šťáva, chilli paprička Může obsahovat stopy skořápkových plodů.	Alergeny: 5, 8	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Křenová pána se šunkou a celozrnným chlebíkem Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), máslo (pasterizovaná smetana), křen, vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), celozrnný chléb (žitný celozrnný šrot, špalďový celozrnný šrot, špalďový šrot, mořská sůl, droždí)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Dýňová polévka se Šmakounem Složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní sraždělo), Šmakoun (vaječný bílek, jítrocelová vláknina, voda, přírodní aroma, sůl), dýně, cibule, česnek, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule a koření), olivový olej (olivový), brambory, pražená dýňové semínka, pepř, sůl)	Alergeny: 3, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé

Čtvrtek				
snídaně	7 - 9 hod	Palačinky s tvarohovo jogurtovým dipem s lesními plody Složení: celozrnná pšeničná mouka, nízkotučné mléko, sůl, vejce (bílek, žloutek), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Banánovo-jahodový proteinový chlebíček Složení: ovesné vločky, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), vejce (bílek, žloutek), banán, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), vanilkové aroma, čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma), jahody	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Hovězí mleté maso s rajčatovou omáčkou s celozrnnými těstovinami Složení: hovězí mleté maso, rajčata (rajčata, sůl), sůl, pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Tvarohová pomazánka s dýňovými semínky a zeleninovými hranolkami, žitný chléb Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), dýňová semínka, sůl, pepř, zelenina (kedlubna, mrkev, červená řepa), žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Treska s mrkvovým pyré (brambory) Složení: filet tresky obecné, sůl, pepř, mrkev, brambory, rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma)	Alergeny: 4, 6	Typ jídla: teplé

Pátek				
snídaně	7 - 9 hod	Řecký jogurt s domácí granolou a ovocem Složení: řecký jogurt (mléko, jogurtová kultura), granola (ovesné vločky, směs ořechů, arašídů, med), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Tvarohový koláč Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), vanilkový pudíng (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl, obohacena jódem, vanilkové aroma, E101, E160e), kakao, mléko polotučné	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí steak s arašídovou omáčkou a rýží Složení: kuřecí maso, rýže, česnek, kokosový olej, arašídové máslo (arašídový), rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, mořská sůl, aroma), směs koření, sůl, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr)	Alergeny: 1, 5, 6, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Vaječné muffiny se sýrem a brokolici Složení: vejce (bílek, žloutek), brokolice, sýr eidam (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury)	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Hovězí plátek s pyré z červené čočky Složení: hovězí maso, sůl, pepř, rostlinný olej, červená čočka	Alergeny: -	Typ jídla: teplé

Sobota				
snídaně	7 - 9 hod	Vaječná omeleta s hořčicí se zapеченыmi ovesnými vločkami a zeleninou Složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), zelenina (červená řepa, mrkev, ředkev, kedlubna)	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Míša dort Složení: celozrnná pšeničná mouka, banán, kakao, vejce (bílek, žloutek), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), želatina (želatina vepřového původu), proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sójový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory akáciová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sladidla sukralóza a steviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza), kokosový olej, máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Pohankové rizoto se šampiony, rukolou, rajčaty a restovanými kuřecími kousky Složení: kuřecí prsní maso, šampiony, rukola, rajčata, česnek, cibule, sůl, pepř, šťáva z limety, pohanka	Alergeny: -	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Bylinkový tvaroh s lněným semínkem a knackebrotem Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), směs bylinek, lněné semínko,), knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl),	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Teplý salát z kapustiček se špízem s tofu Složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní sraždělo), růžičková kapusta, hrušky, mrkev, slunečnicová a dýňová semínka, sůl, pepř, rostlinný olej, sójová omáčka (pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), med, chilli paprička, brambory	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé

Neděle				
snídaně	7 - 9 hod	Tvaroh s vločkami, jablčným pyré a rozinkami Složení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), ovesné vločky, jablko, rozinky, huxol (cyklamát sodný, hydrogenuhličitan sodný, sacharin sodný, citrát sodný, laktóza)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Black been brownies Složení: fazole černé, vejce (bílek, žloutek), kokosový olej, kakao, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl, vanilkový extrakt, ovesné vločky, skořice, směs ořechů Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Citrónové kuřecí nudličky s květákovým kuskusem Složení: kuřecí prsní maso, cibule, česnek, kurkuma, citrón, koriandr, květák, kerblík, máta, stadikolista petržel, mrkev, paprika žlutá, šťáva z limety, sůl, pepř, olivový olej (olivový), kuskus (semolina z tvrdé pšenice – celozrnná)	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Slaný anglický koláč Složení: nízkotučný bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), brokolice, kuřecí šunka (kuřecí prsní maso, voda, jedlá sůl, konzervant, bramborový škrob, antioxidanty, aroma), šampiony, parmazán (mléko, sůl, mléčné kultury, syřidlo, lysozym), sýr eidam (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), sůl, pepř	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí v zázvorové marinádě s vařeným bramborem Složení: krůtí prsní maso, zázvor, sůl, pepř, kari, olivový olej (olivový), brambor	Alergeny: -	Typ jídla: teplé