

## Fitness stravování 27.11.2023 - 24.12.2023

27.11.2023	Snídaně	Škvarková pomazánka s italským vícezrným toustem	11.12.2023	Snídaně	Pomazánka z červené fazole s celozrnnou tortillou
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Kuře s hlívou a salát z červeného zelí s paprikou		Oběd	Kuřecí stripsy s červenou řepou a sezamem
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Candát na másle s brokolicevými chipsy		Večeře	Filet z tresky na hořčici s růžičkovou kapustou
28.11.2023	Snídaně	Pomazánka z bylinkového tofu s celozrnnou tortillou	12.12.2023	Snídaně	Cizrnová pomazánka s italským vícezrným toustem
	Svačina	Meloun		Svačina	Meloun
	Oběd	Čočková polévka s cizrnou a kuřetem		Oběd	Kuřecí sekaná s květákovým pyré
	Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy		Svačina	Bílý jogurt, med, vlašské ořechy
	Večeře	Kuřecí mramorové karbanátky, grilovaná zelenina		Večeře	Hovězí polévka s červenou řepou
29.11.2023	Snídaně	Vaječná omeleta s mozzarellou a baby špenátem	13.12.2023	Snídaně	Pasta z černých oliv, kváskový chléb
	Svačina	Ovocné pyré		Svačina	Ovocné pyré
	Oběd	Rizoto z bílé quinoi s uzeným tofu		Oběd	Krůtí špíz Souvlaki, grilovaná zelenina
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Kuřecí s cizrnou a fazolí s vařenými jáhly		Večeře	Tykvový guláš s krůtím masem
30.11.2023	Snídaně	Kuřecí paštika s bílkovinným chlebem	14.12.2023	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem
	Svačina	Hruška		Svačina	Hruška
	Oběd	Špíz s treskou, celerové pyré s karotkou		Oběd	Kuřecí steak s chřestem a restovaným celerem s česnekem
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Okurkový salát s jogurtem
	Večeře	Drůbeží polévka s kapustou		Večeře	Mozzarella, cherry, bazalka
01.12.2023	Snídaně	Omeleta s karotkou a jogurtem	15.12.2023	Snídaně	Vaječná pomazánka s italským vícezrným toustem
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Polníčkový salát s vejci a kuřecím masem		Oběd	Rizoto z červené quinoi s červenou fazolí a hlívou
	Svačina	Ředkvičkový salát		Svačina	Ředkvičkový salát
	Večeře	Kuřecí steak s ořechy, petrželové pyré		Večeře	Krůtí výpečky, dušená kapusta
02.12.2023	Snídaně	Pomazánka s lučnými bylinkami, žitný chléb se slunečnicí	16.12.2023	Snídaně	Pomazánka s uzenými fazolemi, žitný chléb se slunečnicí
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Losos na kořenové zelenině, jasmínová rýže		Oběd	Kuřecí na rozmarýnu, celerové pyré
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Korejská hovězí mísa, květáková rýže		Večeře	Italský hovězí guláš
03.12.2023	Snídaně	Lívance s arašídovým máslem a malinovým rozvarem	17.12.2023	Snídaně	Makový koláč
	Svačina	Meruňky		Svačina	Meruňky
	Oběd	Vegetariánské čočkové ragú		Oběd	Losos na kari, květákové pyré
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Kuřecí tikka masala s rýží Basmati		Večeře	Krůtí na rozmarýnu, celerové pyré, řepový salát
04.12.2023	Snídaně	Hummus s kváskovým chlebem	18.12.2023	Snídaně	Banánovo-jablečný koláč
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	Oběd	Gnocchi s bílými fazolemi a sušenými rajčaty		Oběd	Těstovinový salát s tuňákem
	Svačina	Slaný špenátový koláč		Svačina	Slaný špenátový koláč
	Večeře	Italský cizrnový salát		Večeře	Kuřecí s krémovým pestem, květáková rýže
05.12.2023	Snídaně	Banánovo-jablečný koláč	19.12.2023	Snídaně	Řepový hummus s bílkovinným chlebem
	Svačina	Ananas		Svačina	Ananas
	Oběd	Čočkový dhál s jasmínovou rýží		Oběd	Penne s boloňskou omáčkou z čočky
	Svačina	Bílý jogurt, mandle, med		Svačina	Bílý jogurt, mandle, med
	Večeře	Filet z tresky s omáčkou Tamari a restovanou brokolicí		Večeře	Krevety na zelenině a česneku
06.12.2023	Snídaně	Karotkový koláč s jablkem	20.12.2023	Snídaně	Sezamová pomazánka s červenou čočkou, italským vícezrným toust
	Svačina	Broskev		Svačina	Broskev
	Oběd	Vegetariánské čočkové chilli		Oběd	Těstoviny se sušenými rajčaty, rukolou a česnekem
	Svačina	Zeleninový salát s mandlemi		Svačina	Zeleninový salát s mandlemi
	Večeře	Krémové citrónovo-tymiánové kuře, červená quinoa		Večeře	Květáková roláda s tuňákem, kapiový salát
07.12.2023	Snídaně	Tuňáková pasta s bílkovinným chlebem	21.12.2023	Snídaně	Jáhlový puding s jablky
	Svačina	Jablko		Svačina	Jablko
	Oběd	Fazolové lečo s rýží Basmati		Oběd	Čočková polévka s kapustou
	Svačina	Uzené mandle		Svačina	Uzené mandle
	Večeře	Řecký quinoa salát s Feta sýrem		Večeře	Kuřecí kari s arašídovým máslem, rýže Basmati
08.12.2023	Snídaně	Pomazánka s lahůdkovým droždím, žitný chléb se slunečnicí	22.12.2023	Snídaně	Cizrnová pomazánka s bylinkovým tofu a čerstvou zeleninou
	Svačina	Ovocný salát		Svačina	Ovocný salát
	Oběd	Pikantní kuřecí kousky s květákovou rýží		Oběd	Zelná polévka s rajčaty
	Svačina	Okurkový salát s jogurtem		Svačina	Čerstvá okurka
	Večeře	Karotková roláda s čerstvým sýrem a bylinkami, rukolový salát		Večeře	Zeleninový salát s tuňákem a vejcem
09.12.2023	Snídaně	Lívance s dýní Hokaido	23.12.2023	Snídaně	Pomazánka s rajčatem a paprikou, žitný chléb se slunečnicí
	Svačina	Švestky		Svačina	Švestky
	Oběd	Karbanátky z lososa s karotkovým pyré		Oběd	Čočkové kari s květákovou rýží
	Svačina	Bílý jogurt, med, mandle		Svačina	Bílý jogurt, med, mandle
	Večeře	Salát z červené řepy s kozím sýrem		Večeře	Polníčkový salát s kuřecím a vejcem
10.12.2023	Snídaně	Pomazánka z bílé fazole s italským vícezrným toustem	24.12.2023	Snídaně	Ořechový koláč
	Svačina	Datle		Svačina	Datle
	Oběd	Cizrnové kari s jasmínovou rýží		Oběd	Pikantní losos na rozmarýnu, pastyříkové pyré
	Svačina	Bílý jogurt		Svačina	Bílý jogurt
	Večeře	Krůtí soté s žampiony, červená quinoa		Večeře	Maďarský vepřový guláš

- Změna jídelníčku vyhrazena, veškeré změny v jídelníčku jsou předem konzultovány a následně schváleny paní PaedDr. Antónia Mačingová®.
- Informace o alergenech jsou uvedeny na etiketě každého pokrmu.
- Dodržujte rozestup mezi chody 3 hodiny.
- Dodržujte pitný režim alespoň 3l za den.