



	Pondělí 20.leden	Úterý 21.leden	Středa 22.leden	Čtvrtek 23.leden	Pátek 24.leden	Sobota 25.leden	Neděle 26.leden
Snídaně	Povidlové máslo, žitný chléb, káva s mlékem nebo čaj (1,3,7)	Pomazánka ze strouhaného sýra, 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	Mandarinkový kompot	Broskvový kompot	Ovoce dle denní nabídky	Jablečný kompot	Dýňový kompot	Hruškový kompot	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	Pečené kuře po myslivecku, vařené těstoviny (1,3,7)	Vepřové výpečky s kedlubnovým zelím a bramborovými knedlíky s opečenou houskou a smaženou cibulkou, pivo (1,3,7)	Masovozeleninové karbanátky, pažitkové brambory, hořčice s červenou cibulkou (3,6,7,9,10)	Rozlitaný španělský ptáček z hovězího masa, houskové knedlíky (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 trojbalu 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 <b>Nedoporučujeme pro dietu č.9</b> (1,3,7)	Rybí placičky s jarní cibulkou, šťouchané brambory se strouhanou karotkou (1,3,4,7)	Kynuté buchty s povidly nebo tvarohem, bílá káva <b>Nedoporučujeme pro dietu č.9</b> (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	Linecké pečivo(1,3,7,8)	Ovocný kompot	Mini větrník(1,3,7,8)	Mrkvový salát	Salát z červené řepy	Okurkový salát (7)
Svačina	Puding s piškoty (1,3,7)	Kavárenský zákusek i dia (1,3,7,8)	Rýžová kaše s příchutí (1,3,7)	Muffin (7)	Tvarohový dezert (7)	Kakaový piškotový dezert (1,3,7)	Moučník sváteční domácí (1,3,7,8)
Večeře	Pomazánka z černé čočky se sušenými rajčaty s bazalkou, pečivo (1,3,7,9,10)	Brambory na loupačku s dušenou cibulkou a tvarohem, podmásli (1,3,7,10)	Gulášová polévka, pečivo, tavený sýr (1,3,7)	Vajíčkový salát s, červenou cibulkou a salámem, petrželkou tmavé pečivo (1,3,7)	Rybičková pomazánka, chléb, čerstvá krájená zelenina (1,4,7,9)	Květák s vejci-mozeček, tmavý chléb, okurek (1,3,9)	Pomazánka z krabiho masa, pečivo, čerstvá krájená zelenina (1,3,4,6,7,10)
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")



**Pokrmů doporučené pro povánoční detox**



**PŘEJEME VÁM DOBROU CHUŤ**

JÍDELNÍ LÍSTEK PRO VÁS PŘIPRAVIL: Martin Závodný s kolektivem