

Jídelní lístek se zvýšeným obsahem vlákniny

	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Pondělí	Caro, slunečnicový chléb, Flora, eidam 30 %, okurka	Pomeranč	Polévka z červené čočky, telecí závitek, americké brambory, míchaný zeleninový salát	Vánočka z celozrnné mouky, jogurtové mléko, jahody	Houbový kuba se zeleninou
Úterý	Čaj, žitný chléb, avokádová pomazánka, ředkvičky	Maliny	Polévka cibulová, zapečené celozrnné těstoviny s brokolicí	Knäckebröt, žervé, rajče, kefir	Dušená treska posypaná mandlemi, batátová kaše, celerový salát s jablkem
Středa	Caro, slunečnicová bulka, Flora, tvarůžky, ledový salát	Hruška	Polévka jarní, Kuřecí prsa na pomerančích s rajčatovo-čočkovým salátem	Zeleninový salát se šunkou, celozrnný rohlík	Vajíčková pomazánka, grahamový chléb, paprika
Čtvrtek	Čaj, ovesné vločky s jogurtem, jablkem a skořicí	Kaki	Polévka vývar s bulgurem, hovězí na celeru, brambory	Slunečnicový chléb, podmásli, ředkvičky	Pečený králík, divoká rýže, mrkvový salát
Pátek	Caro, žitný chléb, Flora, sýr Madeland, kedlubna	Banán	Polévka hrstková, květákové karbanátky, brambory s petrželkou, rajčatový salát	Sójový rohlík, kefir, paprika	Vepřová kýta na zelených fazolkách, kuskus
Sobota	Kakao, jáhlová kaše se sušenými meruňkami	Kiwi	Polévka pórková, krutí medailonky na kari s citronem, rýže natural s ořechy, salát z červené řepy	Caprese, slunečnicová bulka	Cottage s pažitkou a semínky, žitný chléb, polníček
Neděle	Bílá káva, grahamový chléb, máslo, kuřecí šunka, okurka	Jablko	Polévka pohanková, pečený losos v alobalu na bylinkách, bramborový salát	Makovka, podmásli, maliny	Hummus, celozrnné rohlíky, paprika

Vypracovala: Smejkalová Martina