



**20.10- 24.10.2025**

**Pondělí:**

Ranní svačina: Jablkový koláč ,ovoce

Oběd: Zeleninová polévka s quinoou

Vídeňský guláš s těstovinami

Odpolední svačina: Toustový chlebík s bulgurovým salátkem

**Úterý:**

Ranní svačina: Makový Kringel, mléko

Oběd: Zeleninová polévka s jáhlami

Masové kuličky s rajskou omáčkou a těstovinami

Odpolední svačina: Cereální bagetka s růžovou pomazánkou, zdobené microgreens

**Středa:**

Ranní svačina: Jogurt s ovocem, loupák

Oběd: Mrkvový krém s pomerančem a kokosovým mlékem

Špaldové knedlíky s meruňkami a řeckým jogurtem

Odpolední svačina: Plněný rohlík s cuketkou

**Čtvrtek:**

Ranní svačina: Vícezrnný rohlík s mrkvovým salátkem

Oběd: Rajčatovo-mrkvový krém s bazalkovým pestem

Francouzské brambory ,salátek

Odpolední svačina: Jablkový závin ,mléko

**Pátek:**

Ranní svačina: Banánový koktejl ,loupák

Oběd: Písmenkova zeleninová polévka

Palačinka se špenátovou náplní, zeleninka

Odpolední svačina: Vánočka s máslem a medem

