1.9.ÚT\*

**Přesnídávka:** Houska sezamová 60g, hrášková pomazánka s mátou 30g, banán 50g / 1,7,11

**Oběd:** Brokolicová/1,7

Těstoviny s rajčatovou omáčkou s cuketou, mozzarella/1,3,7

**Svačina:** Slunečnicová bulka 60g s máslem 10g, šunkou 20 g, bílá ředkev 50 g/ 1,7

2.9.ST\*

**Přesnídávka:** Ovocný kefír 150ml, rohlík mochovský 60g / 1,7

**Oběd:** Fazolová /1,7

 Čínské sójové nudličky, parboiled rýže/1,6

**Svačina:** Knackebrot 2 ks, drůbeží pomazánka 30g, okurka 50g /1,7

3.9.ČT\*

**Přesnídávka:** Slunečnicová bulka 60g s přírodním sýrem 30g, švestka 50g /1,7,8

**Oběd:** Hovězí vývar s tarhoní/1,3,7,9

Jehněčí kuličky s brusinkami, šťouchaný brambor /1,3,7,11

**Svačina:** Slunečnicová špička 45g, máslo 10 g, mozzarella 20g, rajče 50g/ 1,7,8

4.9.PÁ\*

**Přesnídávka:** Borodino chléb 60g s máslem 10g, kuřecí šunkou 20 g, jablko 50g /1,7

**Oběd:** Bramborový krém s batáty a mrkví/1,7

Buchtičky ze špaldové mouky s vanilkovým krémem/1,3,7

**Svačina:** Burcher müsli s banánem a jablkem 150g / 1,7,8

7.9.PO\*

**Přesnídávka:** Bílý jogurt 150g, domácí müsli 20g /1,7,8

**Oběd:** Cuketový krém/1,7

Přírodní rybí filé na másle, vařený brambor, salát /4,7

**Svačina:** Houska 60g s máslem 10g, šunkou 20 g, rajče 50 g/ 1,3,7

8.9.ÚT\*

**Přesnídávka:** Makovka 80g s mlékem 200ml /1,3,7

**Oběd:** Zeleninová s mořskou řasou/1,9

vepřové rizoto se sýrem, okurka /7,9,10

**Svačina:** Slunečnicová špička 60g, sardinková pomazánka 30g, paprika 50g / 1,3,4,7,11

9.9.ST\*

**Přesnídávka:** Kukuřičný plátek 2ks, ricotta 30g, růžové hrozno 50g/7

**Oběd:** Z červené čočky a rajčat/1,7 červená

Holandský řízek s bramborovou kaší, kyselá okurka/1,3,7,10

**Svačina**: Mouřenín 60g a pomazánka z ajvaru 30g, okurka 50g / 1,3,7

10.9.ČT\*

**Přesnídávka:** Samožitný chléb 60g, pomazánka z kuřecího masa 30g, broskve 50g / 1,3,7

**Oběd:** Kuřecí vývar s těstovinovou rýží /1,3,9

Dýňová omáčka na smetaně s hovězí pečení a brusinkami, houskový celozrnný knedlík /1,3,7,9,10

**Svačina:** Slunečnicová špička 45g s máslem 10g a sýrem 20g, paprika 50g / 1,3,7

11.9.PÁ\*

**Přesnídávka:** Lámankový chléb 60g , okurková pomazánka s česnekem a koprem 30g /1,3,7

**Oběd:** Kapustová s brambůrkem /1,7,9

Kuře na paprice, kolínka /1,3,7

**Svačina**: Rohlík mochovský 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g, rajče 50g /1,3,7

14.9.PO\*

**Přesnídávka:** Pribináček 80g a jablko 50g /1,7,8

**Oběd:** Dýňový krém s kurkumou/1,7,9

Krůtí nudličky na kurkumě se zeleninovými kroupami /1,7

**Svačina:** Bramborová špička 60g s veganskou domácí paštikou 30g, rajčata 50g / 1,3,7

15.9.ÚT\*

**Přesnídávka:** Zdravý mrkvičkový koláč 80g a mléko 200 ml / 1,3,7,8

**Oběd:** Bramborová s pohankou/1,3,7,9

Hovězí maso po Štěpánsku s parboiled rýží/1,3,7,10

**Svačina:** Rýžový chlebíček 2ks , pomazánka z červené řepy 30g /1,3,7

16.9.ST\*

**Přesnídávka:** Lámankový chléb 60g, s čerstvým sýrem 30g , broskev 50g / 1,3,7

**Oběd:** Cizrnový krém s Garam Masala/1,7

Moravský vrabec, červené zelí, bramborový knedlík/1,3

**Svačina:** Houska 60g, pomazánka z červené čočky 30g rajče 50g/1,3,7,11

17.9.ČT\*

**Přesnídávka:** Vanilkový pudink s jahodami 150ml / 7

**Oběd:** Hovězí vývar se špeclemi /1,3,9

Kuřecí kousky se špenátem, fusilli /1,3,7

**Svačina**: Dalamánek 60g, makrelová pomazánka 30g, paprika 50g /1,3,4,7,11

18.9.PÁ\*

**Přesnídávka:** Borodino chléb 60g s máslem10g, šunkou 20g , švestka 50g/ 1,3,7

**Oběd:** Zeleninová s jáhlami /1,3,9

Vepřový plátek na bylinkách, šťouchaný brambor s quinoa, salát /1,3,7,10

**Svačina:** Mouřenín 60g, pomazánka s cizrny ,,humus´´ 30g, okurka 50g / 1,3,7,11

21.9.PO\*

**Přesnídávka:** Jablečné pyré 150ml s domácím ořechovým müsli 20g /1,7,8

**Oběd:** Špenátový krém/1,7

Nugety z lososa, brambor vařený, jogurtový dip /1,3,4,7

**Svačina**: Bagetka 60g, sýrová pomazánka 30g, paprika 50g/ 1,3,7

22.9.ÚT\*

**Přesnídávka:** Čokoládové mufiny 100g a mléko 200ml / 1,3,7,8

**Oběd:** Špagety Bolognese se sójovým masem, sýr /1,3,6,9

**Svačina**: Houska 60g, tvarohová s mrkví a lněným semínkem 30g, okurka 50g / 1,3,7

23.9.ST\*

**Přesnídávka:** Pšenično žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, hruška 50g /1,3,7

 **Oběd:** Čočková polévka/1

Staročeské špaldové lívance, broskvová marmeláda /1,3,7

**Svačina**: Samožitný chléb 60g, ricotta 30g, rajče 50g/1,3,7

24.9.ČT\*

**Přesnídávka**: Domácí RAW musli tyčinka 60g, švestka 50g /1,5,6,8

**Oběd:** Kuřecí vývar s písmenky /9

Rizoto s kuřecím a sušenými rajčaty, salátek /7

**Svačina**: Slunečnicová špička 45g, pomazánka z bílé ředkve 30g/ 1,3,7

25.9.PÁ\*

**Přesnídávka:** Chléb Borodino 60g s máslem 10g, čedarem 20g, hrozno 50g/ 1,3,7

**Oběd:** Česneková s bramborem a vejcem /1,3,7

Dušená mrkvička s hráškem, vejce, brambory /1,3,7

**Svačina:** Houska 60g, bulharská masová pomazánka 30g, mrkvička 50g / 1,3,7,11

# Menu září 2020

28.9.PO\* STÁTNÍ SVÁTEK

29.9.ÚT\*

**Přesnídávka:** Termix 90g a jablko 50g /1,7,8

**Oběd:** Rajská s tarhoní/1,3,7

Znojemská hovězí maso s rýží /1,10

**Svačina:** Dalamánek 60g, špenátová pomazánka 30g, rajče 50g / 1,3,7

30.9.ST\*

**Přesnídávka:** Makový koláč MAKOVEC 80g, mléko 200ml / 1,3,7,8

**Oběd:** Z bílé ředkve/1,7,9

Hrachová kaše se sázeným vejcem a okurkou/1,3,7,10

**Svačina:** Knackebrot 2ks, drůbeží pomazánka 30g, paprika 50g /1,3,7

1.10.ČT\*

**Přesnídávka:** Ovocný kefír 150ml, rohlík mochovský 60g / 1,3,7

**Oběd:** Hrstková /7,9

Žemlovka s jablky a tvarohem / 1,3,7

**Svačina**: Slunečnicová bulka 60g s máslem 10g, šunkou 20 g, okurka 50 g/ 1,3,7