**30.11.PO\***

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

**oběd:** cuketový krém /1,7

Rybí kuličky, šťouchaný brambor/4,7

Zeleninová s tarhoní/1,9

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

**1.12.ÚT\***

**Přesnídávka:** Vázaný ořechový koláček, mléko 200ml /1,3,7,8

oběd: Zeleninová s tarhoní/1,9

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

**Svačina:** Rohlík vícezrnný 70g, pomazánka z kuřecího masa 30g, zelenina 50g / 1,7

**2.12.ST\***

**Přesnídávka:** Kukuřičný plátek 2ks, ricotta 30g, ovoce 50g/1,7

**oběd:** Z červené čočky a rajčat/1,7

Špagety s čedarovou omáčkou, brokolice /1,3,7

**Svačina 1:** Houska 60g s máslem 10g a šunkou 20g, zelenina 50g / 1,3,7,11

**3.12.ČT\***

**Přesnídávka:** Mouřenín 60g, s máslem 10g a sýrem 20g, ovoce 50g /1,7

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

Hovězí svíčková pečeně s brusinkami, houskový celozrnný knedlík /1,3,7,9,10

**Svačina:** Bagetka 60g, avokádová pomazánka 30g, zelenina 50g /1,7

**4.12.PÁ\***

**Přesnídávka:** Chléb Borodino 60g, bylinková lučina 30g, ovoce 50 g apod./ 1,3,7

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

Vepřové na žampiónech, gnocchi /1,3,7

**Svačina:** Musli tyčinka 1ks, ovoce 50g /1,5,7,8,11

**7.12.PO\***

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

oběd: Mrkvový krém/1,7,9

Kuřecí maďarský perkelt, tarhoně /1,3,7

**Svačina:** Bagetka 60g s máslem 10g a sýrem 20g, zelenina 50g /1,3,7

**8.12.ÚT\***

**Přesnídávka:** Brownie s červenou řepou 50g, mléko 200ml /1,3,7,8

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

Hovězí maso po Znojemsku s parboiled rýží/10

**Svačina:** Houska 60 g s máslem 10 g a šunkou 20 g, zelenina 50 g / 1,3,7,11

**9.12.ST\***

**Přesnídávka:** Chléb lámankový 60g, mrkvičkovou pomazánkou 30g , ovoce 50 g /1,3,7

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

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

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

**10.12.ČT\***

**Přesnídávka:** Samožitný chléb 60g, máslo 10g, vejce 1/2, ovoce 50g / 1,3,7

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

Bílé fazole v tomatové omáčce, jasmínová rýže/1

**Svačina:** Slunečnicová špička 45g s lososovou pomazánkou 30g, zelenina 50g/1,3,4,7

**11.12.PÁ\***

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

**oběd:** Zeleninová s jáhlami /1,3,9

Plněné bramborové knedlíky se švestkami a mákem /1,3,7

**Svačina:** Rohlík mochovský 60g, pomazánka s čedarem 30g, paprika 50g /1,3,7

**14.12.PO\***

**Přesnídávka:** Pribináček 80g, ovoce 50g /7,8

**oběd:** Špenátový krém/1,7

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

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

**15.12.ÚT\***

**Přesnídávka:** Loupák 80g, mléko 200 ml/ 1,3,7

oběd: Bramborová s krupkami/1,9

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

**Svačina:** Rýžový chlebíček 2ks, lučina 30g zelenina 50g/1,3,7

**16.12.ST\***

**Přesnídávka:** Lámankový chléb 60g, máslo 10g, šunka 20g, ovoce 50g / 1,3,7

**oběd:** Čočková polévka/1

Staročeské špaldové lívance, jahodová marmeláda, zakysaná smetana /1,3,7

**Svačina:** Houska 60g, pomazánka z pečeného kuřátka 30g, zelenina 50g / 1,3,7

**17.12.ČT\***

**Přesnídávka:** Slunečnicový chléb 60g, pomazánka z cizrny ,,humus´´ 30g, ovoce 50g / 1,3,7,11

**oběd:** Kuřecí vývar s písmenky /1,3,9

Divoké rizoto s kuřecím a sušenými rajčaty, okurka/7

**Svačina:** Dalamánek 60g s makrelovou pomazánkou 30g, zelenina 50g /1,3,4,7,11

**18.12.PÁ\***

**Přesnídávka:** Grahamový plátek 3ks, kefír jahodový 150ml/ 1,3,7

**oběd:** Česneková s bramborem /1,3,7

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

**Svačina:** Mouřenín 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g , zelenina 50g / 1,3,7

**21.12.PO\***

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

oběd: Rajská s tarhoní/1,3,7

Znojemská hovězí s rýží /1,10

**svačina:** Bagetka s máslem a šunkou, zelenina/1,3,7

**22.12.ÚT\***

**Přesnídávka:** Vánočka 80g, mléko 200ml / 1,3,7,8

oběd: Z bílé ředkve/1,7,9

Vepřové na česneku, červené zelí, bramborové špalíčky/1,3,7

**Svačina:** Houska 60g se sardinkovou pomazánkou 30g, zelenina 50g/ 1,3,4,7