



	Pondělí 20.leden	Úterý 21.leden	Středa 22.leden	Čtvrtek 23.leden	Pátek 24.leden	Sobota 25.leden	Neděle 26.leden
Snídaně	Obložený talířek s dušenou šunkou, ramou a krájenou zeleninou, pečivo, káva s mlékem nebo čaj (1,3,7)	Ovesná kaše se sušenými brusinkami, 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	Ovoce dle denní nabídky	Ovocná přesnídávka	Ovoce dle denní nabídky	Sýrový šnek (1,3,7)	Šlehaný tvaroh s kakaem (7)	Ovoce dle denní nabídky	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, pivo (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	Ovoce dle denní nabídky	Ovocný kompot	Zeleninový salát s jogurtovým dresinkem (7)	Broskvový kompot	Salát z červené řepy	Okurkový salát s ředkvičkami, koprem a smetanou (7)
Svačina	Pudinkový dezert (7)	Čokoládový řez s kokosem	Špaldový biskvit s ořechy a meruňkovou marmeládou (1,3,7,8)	Banán s čokoládou (7)	Ovoce dle denní nabídky	Piškotový dezert (1,3,7)	Jahodový pohár se šlehačkou (7)
Večeře	Cizrnová pomazánka se sušenými rajčaty s bazalkou, pečivo (1,3,7,9,10)	Brambory na loupáčku s dušenou cibulkou a tvarohem (1,3,7,10)	Gulášová polévka, pečivo, tavený sýr (1,3,7)	Vajíčkový salát s rajčaty, červenou cibulkou, petrželkou a zakysanou smetanou, tmavé pečivo (1,3,7)	Salát z uzené makrely s kořenovou zeleninou a zakysanou smetanou, chléb (1,4,7,9)	Zeleninové lečo s vejci, tmavý chléb (1,3,9)	Kuřecí salát s jablky, pečivo (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 DOBRŮU CHUŤ**

**JÍDELNÍ LÍSTEK PRO VÁS PŘIPRAVIL: kolektiv kuchyně SC Písek**