

JÍDELNÍ LÍSTEK: 30.9. – 4.10.2019

Pondělí: Přesnídávka: bílý jogurt, domácí müsli/150ml+20gmusli/1,7,8

 Oběd: brokolicová polévka/1,3,7/krůtí nudličky v tomatové omáčce s perníkem, těstoviny/1,3,7.

 Svačina: houska 60g s máslem 10g, šunkou 20g, bílá ředkev 50g/1,2,3

Úterý: Přesnídávka: makovka s mlékem/60g+150ml/1,3,7

 Oběd: zeleninová s mořskou řasou/1,9/dýňová omáčka na smetaně s hovězí pečení a brusinkami, houskový celozrnný knedlík.

 Svačina: houska 60g s máslem 10g, šunkou 20g, paprika 50g/1,3,7,11

Středa: Přesnídávka: kukuřičný plátek 2ks, riccota 30g, růžové hrozno 50g,/1,3,7,11

 Oběd: polévka z červené čočky a rajčat/1,7/holandský řízek s bramborovou kaší /1,3,7,10/

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

Čtvrtek: Přesnídávka: žitný chléb 60g s čerstvým sýrem 30g, hruška 50g /1,3,7/

 Oběd: kuřecí vývar s těstovinovou rýží /1,3,9/ vepřové rizoto se sýrem, okurka /7/

 Svačina: slunečnicová špička 60g, šunková pěna 30g, paprika 50g /1,3,7/

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

 Oběd: kapustová polévka s bramborem/1,7/kuře na paprice, kolínka /1,3,7/

 Svačina: rohlík 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g, rajče 50g, /1,3,7



JÍDELNÍ LÍSTEK 7.10.-11.10.2019

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

 Oběd: dýňový krém s kurkumou/1,7,9/ obalovaný květák, vařený brambor, okurkový dip /1,3,7/

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

Úterý: přesnídávka : Zdravý mrkvový koláč ,mléko /80gr+150ml/ 1,3,7,8/

 Oběd: bramborová polévka s pohankou/1,3,7,9/kuřecí kousky v cuketové omáčce, těstoviny/1,7/

 Svačina: slunečnicová špička 60g s lososovou pomazánkou 30g, okurka 50g /1,3,4,7/

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

 Oběd: cizrnový krém s Garam Masalou /1,7/ Moravský vrabec, červené zelí, bramborový knedlík /1,3,7/

 Svačina: houska 60g, pomazánka z červené čočky 30g rajče 50gr /1,3,4,7,11/

Čtvrtek: přesnídávka: slunečnicový chléb s máslem 60g, s máslem 10g, šunkou 20g, švestka 50gr /1,3,4,7,11/

 Oběd : hovězí vývar se špeclemi /1,3,7,9/Bílé fazole v tomatové omáčce, jasmínová rýže/1,3,7/

 Svačina: dalamánek 60g, liptovská pomazánka 30g, paprika 50g /1,3,7,11/

Pátek: přesnídávka: grahamový plátek 24g, kefír 150ml /1,3,7/

 Oběd: zeleninová polévka s tarhoní /1,3,7,9/plněné bramborové knedlíky se švestkami a mákem /1,3,7/

 Svačina: knackebrot 2ks, zdravá Mrkvičková pomazánka 30gr./1,3,7,11/



JÍDELNÍ LÍSTEK 14.10.-18.10.2019

Pondělí: přesnídávka: jablečné pyré s domácím ořechovým müsli/ 150ml pyré+20gr. Müsli/1,7,8/

 Oběd: špenátový krém /1,7,8/krůtí stehenní na kmíně, Ajvar tarhoně/1,3/

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

Úterý: přesnídávka: čokoládové mufiny, mléko/1000gr +150ml/1,3,7,8/

 Oběd: bramborová polévka s krupkami/1,7,9/ dušené kousky vepřové panenky se zelenými fazolky a slaninou, brambory

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

Středa: přesnídávka: kváskový chléb 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g, hruška 50g /1,3,7,11/

 Oběd: čočková polévka/1/ špaldové lívance pečené v troubě, jahodový tvaroh /1,37/

 Svačina: žitný chléb 60g, Riccota 30g,cherry rajče 50g /1,3,7/

Čtvrtek: přesnídávka: medová zrna s jogurtem, 20g+150ml /1,3,7/

 Oběd: kuřecí vývar s rýží/1,3,9/ Segedínský guláš, houskový knedlík/1,3,7/

 Svačina: slunečnicová špička 60g pomazánka ředkvičková z bílé ředkve 30g/1,3,7/

Pátek: přesnídávka: chléb Borodino 60g s máslem10g, Čedarem 20g, hroznové víno sultánka50g /1,3,7/

 Oběd: česneková polévka s bramborem a vejcem/1,3,7/kuřecí v bazalkové omáčce s parmezánem, těstoviny /1,8/

 Svačina: jáhlová kaše se švestkami a skořicí, /200ml/1,3,7/



JÍDELNÍ LÍSTEK 21.10 – 25.10.2019

Pondělí: přesnídávka: Termix, jablko/90ml Termix, 5Og jablko/1,7,8/

 Oběd: rajská polévka s tarhoní /1,7/ krůtí kousky v sýrové omáčce těstoviny /1,3,7/

 Svačina: dalamánek 60g, špenátová pomazánka30g,rajče 50g/1,3,7/

Úterý: přesnídávka : Makovec , mléko /80 g+200ml/1,3,7,8/

 Oběd: polévka z bílé ředkve s bramborem/1,7,9/ rybí filé s medovohořčičnou omáčkou, jasmínová rýže/1,7,10/

 Svačina: slunečnicová bulka 60g, sardinková pomazánka 30g, okurka 50g/1,3,4,7/

Středa: přesnídávka: ovocný kefír 200ml, rohlík máslový 60g, /1,3,7/

 Oběd:hrstková polévka/1,3,7,9/ žemlovka s jablkem, tvarohem, rozinkami/1,3,7/

 Svačina: knackebrot 2ks, drůbeží pomazánka 30g, paprika 50g /1,3,7,11/

Čtvrtek: přesnídávka : slunečnicová špička 60g, pomazánka hrášková s mátou 30g, růžové hrozno 50g /1,3,7/

 Oběd: hovězí vývar s nudličkami/1,3,7,9/zvěřinové kuličky s šípkovou omáčkou, chia Basmati rýže /1,7/

 Svačina: chléb Borodino s mozzarellou a rajčatem/pečivo 60g,máslo 10g, mozzarella 20g,rajče 50g/1,3,7/

Pátek: přesnídávka: chléb s lučinou – 30g, hruška 50g /1,3,7/

 Oběd: zelňačka /1,7/Francouzské zapečené brambory/3,7,10/

 Svačina: puding s piškoty /200ml/1,3,7/



JÍDELNÍ LÍSTEK 29.10 – 31.10.2019

Pondělí: volno

Úterý: Přesnídávka: pribináček, jablko/ 80g pribináček + 50gr jablko/1,7,8

 Oběd: hráškový krém /1,3,7/ obalované filé s bramborovou kaší/1,3,4,7

 Svačina: vícezrnný rohlíček 60g s mrkvičkovou pomazánkou 30g, rajče 50g /1,7

Středa: Přesnídávka: loupák plněný pudinkem 80g, mléko 200ml/1,3,7,8

 Oběd: kminová s bramborem/1,3,7/ kuřecí nudličky se zeleným hráškem na másle, rajčatový bulgur /1,3,7

 Svačina: houska 60g, s máslem 10g a šunkou 20g, paprika 50g /1,3,7,11

Čtvrtek: Přesnídávka: mouřenín 60g s máslem 10g a sýrem 20g, hruška 50g /1,7

 Oběd: Hrachová/1,7/ Hamburská vepřová kýta houskový knedlík /1,3,7,9,10

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