Jídelní lístek : 2.12.-6.12.2019

**Pondělí:**

**Přesnídávka:**

**Oběd :**Krémová květáková polévka /1,3,7/ Špagety Bolognese/1,3,7,9

**Svačina:** Bramborová špička 60g vajíčkovou pomazánkou 30g a rajčetem 50g / 1,3,7

**Úterý:**

**Přesnídávka:** Bagetka 60g, tvarohová pomazánka a pažitkou a špetkou česneku 30g, jablko 50g / 1,7

**Oběd:** Zeleninová polévka se špeclemi/1,3,7,9/ Přírodní vepřová kotleta, šťouchané brambory, salát /7

**Svačina:** Slunečnicová špička 45g, liptovská pomazánka 30g, paprika 50g / 1,3,7

**Středa:**

**Přesnídávka:** Knackebrot 2ks, čerstvý sýr 30g, mandarinka 50g/ 1,7

**Oběd:** Hrstková /1,7,9/ Svíčková hovězí pečeně na smetaně s brusinkami, houskový knedlík/1,3,7,9,10

**Svačina:** Loupák 40g, mléko 200ml/ 1,3,7,8

**Čtvrtek:**

**Přesnídávka:** Pšenično žitný chléb 60g, pomazánka s cizrny ,,humus´´ 30g, meruňka 50g apod./ 1,7,11

**Oběd:** Hovězí vývar s rýží/9/ Kuřecí kousky se zelenými fazolkami, rýže basmati /7

**Svačina:** Jablečný závin 80g, mléko 200ml / 1,3,7,8

**Pátek:**

**Přesnídávka:** Slunečnicový chléb 60g, zdravá mrkvičková pomazánka 30g, hroznové víno 50g /1,7

**Oběd:** Bramborová s čočkou belugou/1,7,9/ Brokolicové placičky s červenou čočkou, bramborová kaše /1,3,7

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



Jídelní lístek 9.12.-13.12.2019

**Pondělí:**

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

**Oběd**: Rajská s rýží/1,7/ Kolínka s mákem a perníkem /1,3,7,13

**Svačina:** Dalamánek 60g , pomazánka s lahůdkovým droždím a sýrem 30g, paprika

**Úterý:**

**Přesnídávka:** Rafaelo koláč, mléko / 80g + 200 ml/ 1,3,7,8

**Oběd:** Bramborová se špaldovými vločkami /1,7,9/Kachna na pomerančích s parboiled rýží /3,7

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

**Středa:**

**Přesnídávka:** Knackebrot 2ks, s tuňáková s kousky lososa 30g, hruška 50g / 1,3,4,7

**Oběd:** Hrachová /1,7/ Obalované kuřecí stripsy s vařeným bramborem a petrželkou /1,3,7,10

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

**Čtvrtek:**

**Přesnídávka :**Slunečnicová špička 45g, bylinková lučina 30g, banán 50g apod./ 1,7

**Oběd:** Kuřecí vývar s tarhoní /1,3,9/ Gnocchi s lososem a špenátem / 1,3,4,7

**Svačina:** Chléb Borodino 60g, pomazánka se sušenými rajčaty a slunečnicovým

**Pátek:**

**Přesnídávka:** Lámankový chléb 60g s máslem 10g, čedarem 20g, jablko 50g/ 1,7

**Oběd:** Kulajda/1,3,7/ Zapečené brambory s brokolicí, mozzarellou a vejcem, okurka

**Svačina:** Čokokuličky 20g s jogurtem 150g /1,3,7



jídelní lístek 16.12.-20.12.2019

**Pondělí:**

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

**Oběd:** Podzimní zeleninová polévka s rýží parboiled /1,7,9/ Květákové ragú, basmati

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

**Úterý:**

**Přesnídávka:** Houska sezamová 60g s hráškovou pomazánkou s mátou 30g, banán

**Oběd:** Dýňový krém s kurkumou/1,7,9/ Hovězí kostky na česneku se špenátem a bramborovým knedlíkem /1,3,7

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

**Středa:**

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

**Oběd:** Fazolová /1,7/ Pečené kuřecí stehno s petrželovým bramborem /1,7

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

**Čtvrtek:**

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

**Oběd:** Hovězí vývar s játrovým kapáním/1,3,7,9/ Rajská omáčka s hovězím masem a houskovým knedlíkem/1,3,7

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

**Pátek:**

**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:** Rohlík mochovský 60g, česneková pomazánka 30g, rajče 50g/ 1,7