**Jídelní lístek 3.2.-7.2.2020**

**3.2. PO\***

**Přesnídávka:** Bílý jogurt 150g, čokoládové müsli 20 g /1 a,b,c,d,e,7,8 a,b,c

 **Oběd:**  Kukuřičný krém/1 a,b,c,d,e,7

Tagliatelle s omáčkou s lososem a brokolicí /1 a,b,c,d,e,3,4,7

**Svačina:** Bagetka 60g, avokádová pomazánka 30g / 1 a,b,c,d,e,3,7

**4.2. ÚT\***

**Přesnídávka:** Jahodová bublanina s mlékem /80 g+200 ml/1 a,b,c,d,e,3,7,8 a,b,c

**\*oběd:** Kuřecí vývar se špeclemi/1 a,b,c,d,e,3,9

 Dýňová omáčka na smetaně s hovězí pečení a brusinkami, houskový knedlík s pohankou/1 a,b,c,d,e 3,7,9,10

**Svačina:** Houska 60 g s máslem 10 g a šunkou 20 g, paprika 50 g / 1 a,b,c,d,e,3,7,11

**5.2. ST\***

**Přesnídávka:** Kukuřičný plátek 2ks, ricotta 30g, banán 50g/1 a,b,c,d,e,3,7

**Oběd: \*** Toskánská fazolová/9 *\*cibule\*mrkev\*fazole\*rajčata*

Čínské kuřecí nudličky, jasmínová rýže/6

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

**6.2.ČT\***

**Přesnídávka:** Makovka 80g s mlékem 200ml / 1 a,b,c,d,e,3,7

**Oběd: \*** Dýňový krém s kurkumou/1 a,b,c,d,e,7,9

Pečené kuřecí stehno s bramborovou kaší /1 a,b,c,d,e,3,7
**Svačina:** Slunečnicová špička 45g s máslem 10g a sýrem 20g, rajče 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7

**7.2. PÁ\***

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

**Oběd:\***  Selská zelňačka/1 a,b,c,d,e,3,7*\*cibule\*brambory\*zelí\*smetana\*mléko\*paprika sladká*

**Svačina:** Rohlík mochovský 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g, paprika 50g /1 a,b,c,d,e,3,7

**Jídelní lístek 10.2.-14.2.2020**

**10.2. PO\***

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

**Oběd:**, Mrkvičkový krém se zázvorem/1 a,b,c,d,e,7,9

Rybí filé na másle s bylinkami, vařený brambor, salátek/1 a,b,c,d,e 4

**Svačina:** Bramborová špička 60g s máslem 10g, mozzarellou 20g a rajčetem 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7

**11.2. ÚT\***

**Přesnídávka:** Vázaný koláč s makovou náplní 80g, mléko 200 ml/ 1,3,7

**Oběd:** Bramborová s ječnými krupkami/1 a,b,c,d,e 7,9

Kuře na kari, fusilli/1 a,b,c,d,e 3,7

**Svačina:** Slunečnicová špička 45g, s lososovou pomazánkou 30g, okurka 50g / 1 a,b,c,d,e,3,4,7

**12.2. ST\***

**Přesnídávka:** Lámankový chléb 60g, s čerstvým sýrem 30g , mandarinka 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7

**Oběd:** Cizrnová se zeleným hráškem/1 a,b,c,d,e

Květákové placičky se sýrem a bramborovou kaší, salát /1 a,b,c,d,e,3,7

**Svačina:** Houska 60g, pomazánka červené řepa 30g /1 a,b,c,d,e,3,7

**13.2. ČT\***

**Přesnídávka 1:** Slunečnicový chléb 60g s máslem10g, šunkou 20g , banán 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7

**Oběd: \***  Hovězí vývar s tarhoní/1 a,b,c,d,e 3,7,9

Španělský rozstřelený ptáček s parboiled rýží/1 a,b,c,d,e 3,7,10

**Svačina:** Dalamánek 60g, liptovská pomazánka 30g, rajče 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7,11

**14.2. PÁ\***

**Přesnídávka 2:** Grahamový plátek 3ks, kefír jahodový 150ml/ 1 a,b,c,d,e,3,7

**Oběd: \***  Kapustová s brambůrkem/1 a,b,c,d,e 7

Gnocchi, smetanová omáčka s kuřecím, sušenými rajčaty a čedarem/1 a,b,c,d,e,3,7

**Svačina:** Mouřenín 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g , okurka 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7

**Jídelní lístek 17.2. – 21.2.2020**

**17.2. PO\***

**Přesnídávka:** Jablečné pyré 150 ml s domácím ořechovým müsli 20g /1 a,b,c,d,e,7,8 a,b,c

**Oběd: \***  Brokolicový krém /1 a,b,c,d,e 3,7,9

Vepřové kostky na kmíně, těstovinové mušličky/1 a,b,c,d,e,3,7

**Svačina:** Bagetka 60g s máslem 10g, šunkou 20g, paprikou 50 g/ 1 a,b,c,d,e,3,7

**18.2. ÚT\***

**Přesnídávka:** Tvarohový koláč 80g, mléko 200ml / 1 a,b,c,d,e,3,7,8 a,b,c

**Oběd: \***  Batátová s mrkví a bramborem /1 a,b,c,d,e,7

Koprová omáčka s hovězím sous vide, houskový chia knedlík/1 a,b,c,d,e 3,7,9,10

**Svačina:** Houska 60g se sardinkovou pomazánkou 30g, okurka 50g/ 1 a,b,c,d,e,3,4,7

**19.2.ST\***

**Přesnídávka:** Pšenično žitný chléb 60gs vajíčkovou pomazánkou 30g, hrozno 50g /1 a,b,c,d,e,3,7

**Oběd: \***  Zeleninová s tarhoni/1 a,b,c,d,e,3,7,9

 Basmati rýže s krůtím masem a bazalkou/0

**Svačina:** Samožitný chléb 60g, ricotta 30g, cherry rajče 50g/1 a,b,c,d,e,3,7

**20.2. ČT\***

**Přesnídávka:** Medová zrna 20g s bílým jogurtem 150g /1 a,b,c,d,e,3,7

**Oběd: ČT \***  Boršč/1 a,b,c,d,e 7,9

 Obalovaný kuřecí řízek s bramborovou kaší /1 a,b,c,d,e,3,7,10

**Svačina:** Slunečnicová špička 45g, pomazánka ředkvičková z bílé ředkve 30g/ 1 a,b,c,d,e,3,7

**21.2. PÁ\***

**Přesnídávka:** Chléb Borodino 60g, bylinková lučina 30g, jablko 50 g / 1 a,b,c,d,e,3,7

**Oběd: \***  Bramborová s jáhlami/1 a,b,c,d,e,7,9

 Vepřový gulášek s červenou paprikou, bramborový knedlík /1 a,b,c,d,e,3,7

**Svačina 2:** Houska 60g, bulharská masová pomazánka 30g, mrkvička 50g / 1 a,b,c,d,e,3,7,11

**Jídelní lístek 24.2.-28.2.2020**

 **24.2. PO\***

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

**Oběd: \*** Cuketový krém/1 a,b,c,d,e,7

 Kuřecí Kung Pao, jasmínová rýže/1 a,b,c,d,e,5,6,

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

 **25.2. ÚT\***

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

**Oběd: \*** Bramborová s bulgurem/1 a,b,c,d,e,7,9

 Kuře na paprice, fusilli /1 a,b,c,d,e,3,7

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

**26.2. ST\***

**Přesnídávka:** Pšenično žitný chléb 60g, liptovská pomazánka 30g, banán 50g /1,7

**Oběd: \*** Čočková polévka/1 a,b,c,d,e *\**

 Kynuté jahodové knedlíky s cukrem a máslem/1 a,b,c,d,e 3,7

**Svačina:** Slunečnicová špička45g s sardinkovou pomazánkou 30g, paprika 50g / 1,3,4,7

**27.2. ČT\***

**Přesnídávka:** Samožitný chléb 60g s fazolovou pomazánkou 30g, jablko 50g / 1,7,11

**Oběd: \*** Kuřecí vývar s nudlemi /1 a,b,c,d,e 3,9*\**

Krůtí kousky na žampiónech, rýže /1 a,b,c,d,e

**Svačina:** Vázaný koláč s povidly 80g, mléko 200ml/ 1,3,7

~~~~**28.2. PÁ\***

**Přesnídávka:** Rohlík mochovský60g, rajčatová pomazánka s černými olivami 30g, banán 50g /1,3,7

**Oběd: \*** Zelňačka s bramborem/1 a,b,c,d,e,3,7

*\** Vepřové čevabčiči, bramborová kaše, okurka/1 a,b,c,d,e,3,7,10

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