**JÍDELNÍ LÍSTEK**



***PONDĚLÍ 1.11.***

**Přesnídávka:**

Termix 90 g, jablko 50 g /7,8

**Oběd:**

Rajská polévka s rýží /1,7

Špagety Bolognese, sýr /1,3,7,9

**Svačina:**

Bagetka 60 g, avokádová pomazánka 30 g /1,7

***ÚTERÝ 2.11.***

**Přesnídávka:**

Cuketový litý koláč 60 g, mléko 200 ml /1,3,7

**Oběd:**

Bramborová polévka s ovesnými vločkami /1,7,9

Kuřecí kousky se zelenými fazolkami, jasmínová rýže /1,7,8

**Svačina:**

Slunečnicová špička 45 g, lososová pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4, 7

***STŘEDA 3.11.***

**Přesnídávka:**

Lámankový chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Kuřecí vývar se špeclemi /1,3,9

Dýňové gnocchi, hrášková omáčka /1,3,7

**Svačina:**

Rohlíček 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g /1,7

***ČTVRTEK 4.11.***

**Přesnídávka:**

Žintý chléb 60 g, máslo 10 g, plátkový sýr 20 g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Polévka z červené čočky a rajčat /1,7

Mahi – mahi, francouzská zelenina, pohanka /4,7,9

**Svačina:**

Slunečnicová špička 45 g, bulharská pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,7

***PÁTEK 5.11.***

**Přesnídávka:**

Bagetka 60 g, špenátová pomazánka 30 g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Polévka zeleninová s bramborem /1,7,9

Staročeský hovězí guláš, mrkvový knedlík /1,3,7

**Svačina:**

Houska 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g /1,7,11

**JÍDELNÍ LÍSTEK**



***PONDĚLÍ 8.11.***

**Přesnídávka:**

Jablečné pyré 150 ml s domácím ořechovým müsli 20 g /1,8

**Oběd:**

Krémová květáková polévka /1,7

Krůtí ve středomořské omáčce, špagety /1,3

**Svačina:**

Bagetka 60 g, sýrová pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,7

***ÚTERÝ 9.11.***

**Přesnídávka:**

Listový šáteček s pudinkem 60 g, mléko 200 ml /1,7,8

**Oběd:**

Bramborová polévka s belugou /1,7,9

Vepřová sekaná s pohankou, bramborová kaše, okurka /1,3,7,10

**Svačina:**

Houska 60 g, máslo 10g, šunka 20 g, zelenina 50 g /1,7,11

***STŘEDA 10.11.***

**Přesnídávka:**

Kváskový chléb 60 g, bylinková lučina 30 g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Hovězí vývar s tarhoní/1,3,7,9

Hovězí na česneku, špenát, bramborový knedlík /1,3,7

**Svačina:**

Houska 60 g, šunková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,7,11

***ČTVRTEK 11.11.***

**Přesnídávka:**

Lámankový chléb 60 g, máslo 10 g, strouhaný sýr 20 g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Cizrnová se zeleným hráškem /1

Penne s brokolicovou omáčkou /1,3,7,8

**Svačina:**

Slunečnicová špička 45 g, tuňáková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4,7

***PÁTEK 12.11.***

**Přesnídávka:**

**VLASTNÍ – LESNÍ PEDAGOGIKA**

**Oběd:**

Kulajda /1,3,7

Buchtičky se šodó /1,3,7

**Svačina:**

Houska 60 g, domácí vepřová paštika 30 g, zelenina 50 g /1,7,11

 **JÍDELNÍ LÍSTEK**



***PONDĚLÍ 15.11.***

**Přesnídávka:**

Termix 90g, jablko 50 g /7,8

**Oběd:**

Brokolicový krém /1,3,7,9

Indické cizrnové kari, basmati rýže /7,8 - kokos

**Svačina:**

Slunečnicová špička 60 g, máslo 10 g, šunka 20 g, zelenina 50 g /1,7

***ÚTERÝ 16.11.***

**Přesnídávka:**

Čokoládové muffiny, mléko 200 ml /1,3,7

**Oběd:**

Bramborová polévka s bulgurem /1,9

Vepřové čevapčiči, bramborová kaše, okurka /1,3,7,10

**Svačina:**

Vícezrnný rohlík 70 g, sardinková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4,7

***STŘEDA 17.11.***

**Státní svátek**

***ČTVRTEK 18.11.***

**Přesnídávka:**

Bílý jogurt 150 g, jahodové pyré 20 g /1,7,8

**Oběd:**

Hrachová polévka /7

Fusilli s lososem a špenátem /1,3,4,7

**Svačina:**

Houska 60 g, liptovská pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,7,11

***PÁTEK 19.11.***

**Přesnídávka:**

Slunečnicová špička 60 g, máslo 10 g, plátkový sýr 20 g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Zeleninová polévka s bramborem /1,9

Švédské masové kuličky, brusinky, brambory /1,3,7,10

**Svačina:**

Čokoládový pudink s malinami a piškoty 150 ml /1,3,7

**JÍDELNÍ LÍSTEK**



***PONDĚLÍ 22 .11.***

**Přesnídávka:**

Pribináček 90 g, jablko 50 g /1,7,8

**Oběd:**

Kukuřičný krém /1,7

Filé na másle, petrželový brambor, kompot /4,7

**Svačina:**

Bramborová špička 60 g, máslo 10 g, mozarella 20 g, zelenina 50 g /1,7

***ÚTERÝ 23.11.***

**Přesnídávka:**

Jablečný šáteček 1 ks, mléko 200 ml /1,3,7

**Oběd:**

Bramborová polévka s pohankou /1,3,7,9

Kuřecí po provensálsku, fusilli /1,3

**Svačina:**

Vícezrnný rohlík 70 g, špenátová pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,7

***STŘEDA 24.11.***

**Přesnídávka:**

Chléb 60 g, máslo 10 g, sýr 20 g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Hovězí vývar se špeclemi /1,3,9

Hrachové gnocchi, čedarová omáčka, brokolice /1,3,7

**Svačina:**

Houska 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4,7,11

***ČTVRTEK 25.11.***

**Přesnídávka:**

Slunečnicový chléb 60 g, lučina 30 g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Čočková polévka /1,3,9

Hovězí svíčková, brusinky, pohankový knedlík /1,3,7,9,10

**Svačina:**

Houska 60 g, máslo 10 g, sýr 20 g, zelenina 50 g /1,7,11

***PÁTEK 26.11.***

**Přesnídávka:**

Cereálie 50 g, mléko 200 ml /1,7,8

**Oběd:**

Česneková s vejcem a bramborem /1,3,7

Krůtí karbanátky, mačkaný brambor, salátek /1,3,7

**Svačina:**

Mochovský rohlík 60 g, pomazánka a čedarem 30 g, zelenina 50 g /1,7

 **JÍDELNÍ LÍSTEK**



***PONDĚLÍ 29.11.***

**Přesnídávka:**

Termix 90 g, jablko 50 g /7,8

**Oběd:**

Rajská s tarhoní /1,3,7

Lososové nugety, brambory /1,3,4,7

**Svačina:**

Bagetka 60 g, avokádová pomazánka 30 g /1,7

***ÚTERÝ 30.11.***

**Přesnídávka:**

Jahodová bublanina 60 g, mléko 200 ml /1,3,7

**Oběd:**

Bramborová s quinoou /1,3,7,9

Vepřové po Bečuánsku, jasmínová rýže /6,11

**Svačina:**

Slunečnicová špička 45 g, lososová pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4,7