****JÍDELNÍ LÍSTEK**

***PONDĚLÍ 3.10.***

**Přesnídávka:**

Bílý jogurt 150 g, müsli 20 g, jablko 50 g /1,7,8

**Oběd:**

Zeleninová polévka /1,7,9

Filé na másle, petrželový brambor /4,7

**Svačina:**

Houska 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g /1,7

***ÚTERÝ 4.10..***

**Přesnídávka:**

Cop s vanilkovou náplní 70 g, mléko 200 ml /1,3,7

**Oběd:**

Bramborová polévka s pohankou/1,9

Kuřecí na řecký způsob, penne /1,3

**Svačina:**

Karlovarský rohlík 60 g, lososová pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4,7

***STŘEDA 5.10..***

**Přesnídávka:**

Kváskový chléb 60 g, máslo 10 g, čedar 20 g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Hovězí vývar se špeclemi /1,3,9

Hovězí na tymiánu, šťouchaný brambor, baby karotka /1,7

**Svačina:**

Rohlík 60 g, máslo 10g, šunka 20 g, zelenina 50 g /1,6,7

***ČTVRTEK 6.10.***

**Přesnídávka:**

Žitný chléb 60 g, máslo 10g, med 10g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Čočková polévka /1

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

**Svačina:**

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

***PÁTEK 7.10.***

**Přesnídávka:**

Celozrnný toust 60 g, čerstvý sýr 30 g, ovoce 50 g /1,7,11,13

**Oběd:**

Česneková polévka s vejcem a bramborem /1,7

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

**Svačina:**

Rohlík 60 g, pomazánkové máslo 30 g, zelenina 50 g /1,7

****JÍDELNÍ LÍSTEK**

***PONDĚLÍ 10.10.***

**Přesnídávka:**

Ovocná přesnídávka 150 g, piškoty /1,3

**Oběd:**

Dýňový krém /1,7,9

Bazalková omáčka s parmazánem, penne /1,3,7,8, kešu + mandle

**Svačina:**

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

***ÚTERÝ 11.10.***

**Přesnídávka:**

Vázaný jablečný koláč 60 g, mléko 200 ml /1,3,7

**Oběd:**

Bramborová polévka s ovesnými vločkami/1,9

Čínské kuřecí nudličky, jasmínová rýže /6,11

**Svačina:**

Korn rohlík 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,3,6,7

***STŘEDA 12.10.***

**Přesnídávka:**

Celozrnný toast 60 g, čerstvý sýr 30 g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Kuřecí vývar s rýží /9

Krůtí sous vide, mrkvovo-bramborové pyré, hrášek /1,7

**Svačina:**

Rohlík 60 g, máslo 10g, šunka 20 g, zelenina 50 g /1,6,7

***ČTVRTEK 13.10.***

**Přesnídávka:**

Žitný chléb 60 g, máslo 10g, med 10g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Hrachová polévka /1

Srbské pohankové rizoto, kompot /9

**Svačina:**

Rohlík 60 g, makrelová pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4,6,7

***PÁTEK 14.10.***

**Přesnídávka:**

Kváskový chléb 50 g, máslo 10 g, mozzarella 20 g, ovoce 50 g /1,7

**Oběd:**

Zeleninová s tarhoní /1,3,9

Špaldové buchtičky se šodó /1,3,7

**Svačina:**

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

****JÍDELNÍ LÍSTEK**

***PONDĚLÍ 17.10.***

**Přesnídávka:**

Pribináček 90 g, jablko 50 g /1,7,8

**Oběd:**

Rajská polévka s tarhoní /1,3,7,9

Lososové nugety, mačkaný brambor /1,3,4,7

**Svačina:**

Houska 60 g, lučina 30 g, zelenina 50 g /1,7

***ÚTERÝ 18.10.***

**Přesnídávka:**

Kolínská makovka 60 g, domácí marmeláda 30 g, mléko 200 ml /1,3,7

**Oběd:**

Bramborová polévka s quinoou/1,9

Kuřecí na tymiánu, bramborovo-dýňové pyré/1,7

**Svačina:**

Karlovarský rohlík 60 g, máslo 10g, šunka 20 g, zelenina 50 g /1,7

***STŘEDA 19.10.***

**Přesnídávka:**

Světlý toast 60 g, máslo 10, šunka 20 g, ovoce 50 g /1,6,7

**Oběd:**

Hovězí vývar s nudlemi /1,3,9

Krůtí ve smetanové žampiónové omáčce, basmati rýže /1,7

**Svačina:**

Houska 60 g, ricotta 30 g, zelenina 50 g /1,7

***ČTVRTEK 20.10.***

**Přesnídávka:**

Žitný chléb 60 g, ajvar pomazánka 30 g, ovoce 50g /1,7

**Oběd:**

Fazolová polévka /1,7

Beluga zeleninové rizoto, salátek /7,9

**Svačina:**

Zálabský rohlík 60 g, lososová pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4,6,7

***PÁTEK 21.10.***

**Přesnídávka:**

Kváskový chléb 60g, máslo 10 g, čedar 20 g /1,7

**Oběd:**

Selská zelňačka /1,7

Gormknodel s vanilkovým krémem, mák /1,3,7

**Svačina:**

Bageta 45 g, máslo 10 g, mozzarella 20 g, zelenina 50 g /1,7

****JÍDELNÍ LÍSTEK**

***PONDĚLÍ 24.10.***

**Přesnídávka:**

Termix 90 g, ovoce 50 g /7,8

**Oběd:**

Špenátový krém /1,7

Obalovaná treska, mačkané brambory /1,3,4,7

**Svačina:**

Houska 60 g, lučina 30 g, zelenina 50 g /1,7

***ÚTERÝ 25.10.***

**Přesnídávka:**

Šáteček s tvarohovou náplní 60 g, mléko 200 ml /1,3,7

**Oběd:**

Bramborová polévka s jáhlami /1,7,9

Španělský rozlítaný ptáček, rýže /1,3,7,10

**Svačina:**

Korn rohlík 60 g, sardinková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,4,6,7

***STŘEDA 26.10.***

**Přesnídávka:**

Kváskový chléb 60 g, máslo 10 g, med 10 g, ovoce 50 g /1,6,7

**Oběd:**

Kuřecí vývar s tarhoní /1,3,9

Gnocchi s kuřecím masem a špenátem /1,3,7

**Svačina:**

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

***ČTVRTEK 27.10.***

**Přesnídávka:**

Žitný chléb 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, ovoce 50 g /1,3,7

**Oběd:**

Polévka z červené čočky a rajčat /1,7

Dušená mrkvička s hráškem, vejce, brambory /1,3,7

**Svačina:**

Houska 60 g, pažitková pomazánka 30 g, zelenina 50 g /1,7

***PÁTEK 28.10.***

**STÁTNÍ SVÁTEK**

**JÍDELNÍ LÍSTEK**

******

***PONDĚLÍ 31.10.***

**Přesnídávka:**

**VLASTNÍ – LESNÍ PEDAGOGIKA**

**Oběd:**

Mrkvičkový krém /1,7,9

Maďarský kuřecí perkelt, kolínka /1,3,7

**Svačina:**

Rohlík 60 g, čerstvý sýr 30 g, zelenina 50 g /1,7