

**Jídelníček – březen 2020**

* **2.3. PONDĚLÍ**

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

**Oběd:**  **Krémová květáková** /1,3,7 *\*květák\* mléko\*smetana\*cibule\*mouka\*máslo\*bylinky*

**Špagety GF Bolognese** /9

*\*hovězí maso\*cibule\*česnek\*sekaná rajčata\*rajský protlak\*mrkev\*celer\*petržel\**

*GF těstoviny*

**Svačina:** Bramborová špička 60g s máslem 10g, mozzarellou 20g a rajčetem 50g / 1,7

* **3.3. 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*\*květák\*mrkev\*hrášek\*celer\*špecle*

**Přírodní vepřová kotleta, šťouchané brambory, salát** /7

*\*vepřová kotleta\*brambory\*cibule\*bylinky\*máslo\*jarní cibulka\*sezonní zelenina*

**Svačina:** Těstovinový salátek s krůtími prsy a pečenou zeleninou 150g /1,3,7

* **4.3. STŘEDA**

**Přesnídávka:**Lámankový chléb 60g, s vajíčkovou pomazánkou 30g , mandarinka 50g / 1,3,7

**Oběd: Hrstková** /1,7,9*\*cibule\*česnek\*hnědá a červená čočka\*mrkev\*celer\*fazole\*hrášek*

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

*\*hovězí maso\*cibule\*mrkev\*celer\*hořčice\*slanina\*ocet\*smetana\*mouka*

*\*vejce\*mléko\*brusinky*

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

* **5.3. ČTVRTEK**

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

**Oběd: Hovězí vývar s rýží** /9 *\*hovězí  maso \*cibule\* mrkev\*celer\*petržel\*rýže parboiled*

**Koprová omáčka s vejcem a vařeným bramborem** /1,3,7  **VEGETARIAN**

*\*kopr\*mléko\*smetana\*mouka\*vejce\*brambor*

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

* **6.3. PÁTEK**

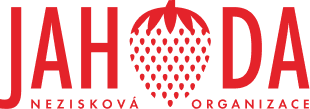
**Přesnídávka:** Slunečnicový chléb 60g, zdravá mrkvičková pomazánka 30g, hroznové víno 50g /1,7

**Oběd: Bramborová s čočkou belugou** /1,7,9 *\*brambory\*čočka\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel*

**Vepřová kotletka na kmíně, jasmínová rýže** /1*\*vepřová kotleta\*kmín\*cibulka\*rýže*

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

***Změna jídelníčku vyhrazena.***



* **9.3. PONDĚLÍ**

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

**Oběd: Rajská s rýží/1,7/***\*mrkev\*petržel*

**Vepřové nudličky, smetanová žampiónová omáčka, jasmínová rýže/1,3,7**

**Svačina:** Dalamánek 60g se šunkovou pomazánkou 30g, paprika 50g/ 1,7

* **10.3. ÚTERÝ**

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

**Oběd: Bramborová se špaldovými vločkami /1,7,9/**

**Špagety carbonara /1,4,7**

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

* **11.3. STŘEDA**

**Přesnídávka:** Slunečnicový chléb 60g, ricotta 30g, pomeranč 50g/1,7

**Oběd: Hrachová /1,7**

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

**Svačina:** Houska 60g, sardinková pomazánka 30g, okurka 50g/ 1,3,4,7

* **12.3. ČTVRTEK**

**Přesnídávka:** Slunečnicová špička 45g, šunková pěna 30g, banán 50g/ 1,7

**Oběd: Kuřecí vývar s tarhoní /1,3,9/**

**Gnocchi s lososem a špenátem / 1,3,4,7**

**Svačina:** Chléb Borodino 60g, pomazánka ředkvičková z bílé ředkve 30g/ 1,7

* **13.3. PÁTEK**

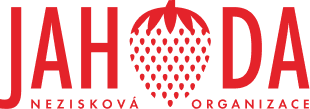
**Přesnídávka:** Ovesná kaše s kokosem 150ml, jablko 50g /1,3,7,8

**Oběd: Kulajda/1,3,7**

**Hovězí Stroganov, parboiled rýže /1,7,10**

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

***Změna jídelníčku vyhrazena.***



* **16.3. PONDĚLÍ**

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

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

**Květákové ragú, basmati rýže / 3,8 - kokos, 10**

**Svačina:** Dalamánek 60g se sýrovou pomazánkou s vejcem 30g, rajče 50g/ 1,3,7

* **17.3. ÚTERÝ**

**Přesnídávka:** Houska sezamová 60g s hráškovou pomazánkou s mátou 30g, banán 50g / 1,7,11

**Oběd: Mrkvový 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

* **18.3. STŘEDA**

**Přesnídávka:** Rohlík mochovský 60g, bulharská pomazánka 30g, mandarinka 50g/ 1,3,7

**Oběd: Fazolová /1,7/**

**Vepřové sekané řízečky s červenou čočkou a bramborovou kaší, okurka/1,3,7,10**

**Svačina:** Samožitný chléb 60g, okurková pomazánka s koprem 30g / 1,7

* **19.3. ČTVRTEK**

**Přesnídávka:** Slunečnicová bulka 60g s přírodním sýrem 30g, jablko 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

* **20.3. PÁTEK**

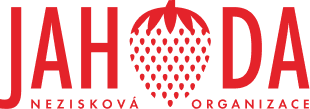
**Přesnídávka:** Borodino chléb 60g s máslem 10g, kuřecí šunkou 20 g, pomeranč 50g /1,7

**Oběd:** **Bramborový krém s batáty a mrkví/1,7/**

**Kuřecí tikka masala, basmati rýže /1,7**

**Svačina:** Burcher müsli s banánem a jablkem 150g / 1,7,8

***Změna jídelníčku vyhrazena.***



* **23.3. PONDĚLÍ**

**Přesnídávka:** Bílý jogurt 150g, domácí müsli 20g /1,7,8

**Oběd: Brokolicová/1,3,7/**

**Krůtí nudličky v tomatové omáčce s perníkem, těstoviny/1,3,7**

**Svačina:** Houska 60g, sardinková pomazánka 30g, rajče 50g /1,3,4,7

* **24.3.** **ÚTERÝ**

**Přesnídávka:** Rohlík vícezrnný 70g s mrkvičkovou pomazánkou 30g , hrozno 50g /1,3,7

**Oběd: Zeleninová s mořskou řasou/1,9/**

**Svíčková hovězí pečeně a brusinkami, houskový celozrnný knedlík/1,3,**

**Svačina:** Slunečnicová špička 60g, sýrová pomazánka 30g, paprika 50g / 1,3,7,11

* **25.3. STŘEDA**

**Přesnídávka:** Chléb lámankový 60g, avokádová pomazánka 30g apod./ 1,3,7

**Oběd: Z červené čočky a rajčat/1,7/**

**Holandský řízek s bramborovou kaší /1,3,7,10**

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

* **26.3. ČTVRTEK**

**Přesnídávka:** Samožitný chléb 60g, pomazánka z kuřecího masa 30g, jablko 50g / 1,3,7

**Oběd: Kuřecí vývar s těstovinovou rýží /1,3,9/**

**Vepřové rizoto se sýrem, okurka /7,9**

**Svačina:** Slunečnicová špička 45g, šunková pěna 30g, rajče 50g /1,3,7

* **27.3. PÁTEK**

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

**Oběd: Kapustová s brambůrkem/1,7,9/**

**Kuře na paprice, kolínka /1,3,7**

**Svačina:** Rohlík mochovský 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g, okurka 50g /1,3,7

***Změna jídelníčku vyhrazena.***