

# JESLE ČERNÝ MOST JÍDELNÍČEK



## ÚTERÝ 5.1.

SVAČINA: Houska 60g, máslo 10g, vejce 1/2, ovoce 50g

OBĚD: Kmínová s bramborem/1,3,7, Kuřecí nudličky se zeleným hráškem na másle, rajčatový bulgur

SVAČINA: Rohlík vícezrnný 70g, sardinková pomazánka 30g, zelenina 50g

## STŘEDA 6.1.

SVAČINA: Lámankový chléb 60g, pomazánka z kuřecího masa 30g, zelenina

OBĚD: Hrachová /7, Limetkové kuřecí paličky s koriandrem, basmati rýže, hrášek

SVAČINA: Houska 60g, avokádová pomazánka 30g, zelenina

## ČTVRTEK 7.1.

SVAČINA: Mouřenín 60g, s máslem 10g a sýrem 20g, ovoce

OBĚD: Rajska s těstovinovou rýží/1,3,7, Špenátové lasagne

SVAČINA: Vanilkový pudink s piškoty a ovocem

## PÁTEK 8.1.

SVAČINA: Chléb Borodino 60g, bylinková lučina 30g, ovoce

OBĚD: Gulášová/1,9, Gnocchi s krůtím a špenátem

SVAČINA: Těstovinový salát z tarhoní s tuňákem a vejcem



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

# JESLE ČERNÝ MOST JÍDELNÍČEK



## *PONDĚLÍ 11.1.*

SVAČINA: Pribináček 90g, ovoce

OBĚD: Květákový krém/1,7, Krutí kousky, bramborovo mrkvové pyré, hrášek

SVAČINA: Bagetka 60g, máslo 10g, sýr 20g, zelenina

## *ÚTER 12.1.*

SVAČINA: Kynutý koláč se švestkami a mákem 80g, mléko

OBĚD: Kulajda/1,3,7, Řepové gnocchi s čedarovou omáčkou

SVAČINA: Houska 60 g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50

## *STŘEDA 13.1.*

SVAČINA: Chléb lámankový 60g, mrkvičková pomazánka 30g , ovoce

OBĚD: Toskánská fazolová/9, Hovězí svíčková pečeně, brusinky, pohankový knedlík

SVAČINA: Mouřenín 60g, pomazánka z ajvaru 30g, zelenina 50g

## *ČTVRTEK 14.1.*

SVAČINA: Samožitný chléb 60g, čerstvý sýr 30g, ovoce 50g

OBĚD: Kuřecí vývar se špeclimi/1,3,9, Gratinované sýrové brambory, okurka

SVAČINA: Ovesná kaše s jablkem a skořicí 150ml

## *PÁTEK 15.1.*

SVAČINA: Lámankový chléb 60g, máslo 10g, sýr 20g, zelenina 50g

OBĚD: Selská zelňačka/1,7, Indická kuřecí korma, basmati rýže

SVAČINA: Rohlík mochovský 60g, pomazánka s čedarem 30g, paprika 50g



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

# JESLE ČERNÝ MOST JÍDELNÍČEK



## *PONDĚLÍ 18.1.*

SVAČINA: Bílý jogurt 150g s ovocným müsli 20g

OBĚD: Mrkvičková se zázvorem/1,7,9, Beluga zeleninové rizoto, salát

SVAČINA: Bramborová špička 60g, pomazánka z červené čočky 30g, zelenina 50g

## *ÚTERÝ 19.1.*

SVAČINA: Jablečný štrůdl 80g, mléko 200 ml

OBĚD: Zeleninová s krupkami/1,9, Indické máslové kuře, basmati rýže

SVAČINA: Rýžový chlebíček 2ks, sýrová pomazánka 30g zelenina 50g

## *STŘEDA 20.1.*

SVAČINA: Knackebrot 2ks, lučina 30g, ovoce 50g

OBĚD: Cizrnová se hráškem/1, Dušená mrkvička s vejcem, vařený brambor

SVAČINA: Houska 60g, pomazánka červené řepa 30g

## *ČTVRTEK 21.1.*

SVAČINA: Slunečnicový chléb 60g , vajíčková pomazánka 30g , ovoce 50g

OBĚD: Hovězí vývar s tarhoní/1,3,7,9, Květákové placičky se sýrem a bramborovou kaší

SVAČINA: Čokoládový pudink s piškoty a ovocem 150ml

## *PÁTEK 22.1.*

SVAČINA: Grahamový plátek 3ks, kefír jahodový 150ml

OBĚD: Kapustová s brambůrkem/1,7, Bramborové šišky s mákem a chia semínkem

SVAČINA: Knackebrot 2ks, zdravá mrkvičková pomazánka 30g, zelenina 50g



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

# JESLE ČERNÝ MOST JÍDELNÍČEK



## *PONDĚLÍ 25.1.*

SVAČINA: Jablečné pyré 150 ml s domácím ořechovým müsli 20g

OBĚD: Hráškový krém/1,3,7, Špagety, rajčatová omáčka s bazalkou, mozzarella

SVAČINA: Bagetka 60g, sýrová pomazánka 30g, zelenina 50 g

## *ÚTERÝ 26.1.*

SVAČINA: Lámankový chléb 60g, mrkvičková pomazánka 30g, ovoce 50 g

OBĚD: Zeleninová s tarhoni/1,3,9, Kuřecí stripsy, vařený brambor, okurka

SVAČINA: Slunečnicová špička 45g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g

## *STŘEDA 27.1.*

SVAČINA: Povidlové buchtý 60g, mléko 200ml

OBĚD: Bramborová s jáhlami/1,7,9, Marinované kuřecí paličky, bramborová kaše

SVAČINA: Houska 60g, tvarohová pomazánka s mrkví a lněným semínkem 30g, zelenina 50g

## *ČTVRTEK 28.1.*

SVAČINA: Pšenično žitný chléb 60g, tuňáková pomazánka 30g, ovoce 50 g

OBĚD: Boršč/1,7,9, Vegetariánské kuličky, polentová kaše, kompot

SVAČINA: Jáhlová kaše se švestkami a skořicí

## *PÁTEK 29.1.*

SVAČINA: Chléb Borodino 60g, bylinková lučina 30g, ovoce 50 g

OBĚD: Zeleninová se špeclami /1,9, Vepřový gulášek s červenou paprikou, celozrnný knedlík

SVAČINA: Houska 60g, máslo 10g, čedar 20g, zelenina 50g



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost