

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Úterý 2.1.

Přesnídávka - Ovocný jogurt 150g, ovoce 50g /1,7

Hlavní jídlo - Rybí prsty, brambory s máslem, kompot /1,3,4,7

Polévka- Květáková s hráškem /1,7

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

Středa 3.1.

Přesnídávka - Kváskový chléb 60g, sardinková pomazánka 30g, ovoce 50g /1,7

Hlavní jídlo - Milánské kuřecí špagety se sýrem / 1,3,7

Polévka- Kuřecí vývar s písmenky /1,3,9

Svačina - Uzlík Caesar 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g/ 1,3,7

Čtvrtek 4.1.

Přesnídávka - Celozrnný toast 60g, špenátová pomazánka 30g, zelenina 50g

Hlavní jídlo - Fusilli se špenátovou omáčkou / 1,3,7

Polévka- Toskánská fazolová /9

Svačina - Ovesná kaše s jablíčky a se skořicí 150ml / 1,7

Pátek 5.1.

Přesnídávka - Kukuřičný plátek 2ks, hummus 30g, ovoce 50g/ 1,7,11

Hlavní jídlo - Vepřová sekaná s kapustou, mačkaný brambor, okurka /1,3,7,10

Polévka- Vegetariánská gulášovka se sójou /1,6,9

Svačina - Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, mozzarella 20g, zelenina 50g / 1,6,7

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 8.1.

Přesnídávka - Jablečné pyré 150g, piškoty 20g, ovoce 50g /1,3

Hlavní jídlo - Treska na bylinkovém másle, mačkaný brambor, kompot /1,4,7

Polévka - Brokolicový krém /1,7,9

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

Úterý 9.1.

Přesnídávka - Korn rohlík 60g, lososová pomazánka 30g, zelenina 50g /1,4,6,7

Hlavní jídlo - Butter chicken, basmati rýže / 1,7,11

Polévka- Bramborová s ovesnými vločkami /1,9

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

Středa 10.1.

Přesnídávka - Kváskový chléb 60g, pomazánka z červené řepy 30g, ovoce 50g /1,7,8

Hlavní jídlo - Lososové nugety, mačkaný brambor, kompot /1,3,4,7

Polévka - Hovězí vývar s nudlemi /1,3,9 Švédské masové kuličky, brambory, brusinky /1,3,7

Svačina - Houska Bandur 60g, bulharská pomazánka 30g, zelenina 50g/ 1,6,7

Čtvrtek 11.1.

Přesnídávka - Dýňový toast 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g/ 1,7,11,13

Hlavní jídlo - Bavorské vdolky, mléko / 1,3,7

Polévka - Z červené čočky a rajčat/1,7

Svačina - Domácí pistáciový termix 150ml, ovoce 50g / 1,7,8

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pátek 12.1.

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

Hlavní jídlo - Staročeský hovězí guláš, mrkvový knedlík /1,3,7

Polévka - Zeleninová s bramborem/1,7,9

Svačina - Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, čedar 20g, zelenina 50g/ 1,7

Pondělí 15.1.

Přesnídávka - Čokoličky 50g, mléko 200ml / 1,7

Hlavní jídlo - Kuře na smetaně se zeleninou, farfalle /1,3,7,9

Polévka- Rajská s rýží /1,7

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

Úterý 16.1.

Přesnídávka - Korn rohlík 60g, tuňáková pomazánka 30g, zelenina 50g/ 1,4,6,7

Hlavní jídlo - Vepřové na divoko s fazolemi, basmati rýže /1

Polévka - Bramborová s bulgurem/1,9

Svačina - Domácí mrkvový koláč 60g, mléko 200ml / 1,3,7,8

Středa 17.1.

Přesnídávka - Kváskový chléb 60g, avokádová pomazánka 30g, ovoce 50g/1,7

Hlavní jídlo - Cous cous se sušenými rajčaty a olivami, kompot/1,9

Polévka - Kuřecí vývar s tarhoní /1,3,9

Svačina - Uzlík Caesar 60g, pomazánka z pečeného kuřete 30g, zelenina 50g/ 1,7

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Čtvrtek 18.1.

Přesnídávka - Světlý toast 60g, pomazánka z vodnice 30g, zelenina 50g/1,6,7

Hlavní jídlo - Bratislavské telecí ragú, houskový knedlík/1,3,7,9,10

Polévka- Cizrnová se zeleným hráškem/1

Svačina - Vanilkový pudink 150ml, piškoty 20g, ovoce 50g/ 1,3,7

Pátek 19.1.

Přesnídávka - Knackebrot 2ks, cizrnová pomazánka 30g, ovoce 50g / 1,11

Hlavní jídlo - Kuřecí tikka masala, basmati rýže /1,7

Polévka - Kulajda/1,3,7

Svačina - Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, mozzarella 20g, zelenina 50g / 1,6,7

Pondělí 22.1.

Přesnídávka - Pribináček 80g, ovoce 50g /1,7,8

Hlavní jídlo - Indické cizrnové ragú, basmati rýže /7,8

Polévka - Zeleninový krém s červenou řepou /1,7,9

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

Úterý 23.1.

Přesnídávka - Korn rohlík 60g, makrelová pomazánka 30g, zelenina 50g/ 1,4,6,7

Hlavní jídlo - Zapečené těstoviny s kuřecím a zeleninou, salát /1,3,7 - Pasta al forno

Polévka - Bramborová s Belugou/1,9

Svačina - Kolínský koláč s meruňkovou náplní 60g, mléko 200ml / 1,3,7

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Středa 24.1.

Přesnídávka - Kváskový chléb 60g, brokolicev pomazánka 30g, ovoce 50g/ 1,7

Hlavní jdlo - Gnocchi s lososem a špentem / 1,3,4,7

Polévka- Hovz vvar s jtrovm kapnm a nudlemi/1,3,9

Svaina - Houska Bandur 60g, pomazánka kuřecí se zeleninou 30g, zelenina 50g/1,6,7

tvrtek 25.1.

Přesnídávka - Celozrnn toast 60g, mrkvikov pomazánka 30g, zelenina 50g /1,6,7,11,13

Hlavní jdlo - Vepřov kostky, dušen mrkev, makan brambor /1,7

Polévka- Hrachov /7

Svaina - Ržov kaše

Ptek 26.1.

Přesnídávka - Žitn chlb 60g, vjkov pomazánka 30g, ovoce 50g/ 1,3,7

Hlavní jdlo - Bramborová knedlky se švestkami, cukrem a mkem /1,3,7

Polévka- Zeleninov s kroupami/1,9

Svaina - Kukuřn pltek 2ks, srov pomazánka 30g, zelenina 50g/ 1,7

Pondl 29.1.

Přesnídávka - Termix 90g, ovoce 50g/7,8

Hlavní jídlo - Vepřov panenka se sušenými rajčaty, farfalle /1,3,7

Polévka- Zeleninov krém /1,7,9

Svačina - Houska kolnsk 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50 g/ 1,7

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Úterý 30.1.

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

Hlavní jídlo - Zeleninové chia placičky, mačkané brambory, salát /1,3,7

Polévka- Bramborová s pohankou/1,9

Svačina - Domácí perník 60g, mléko 200ml / 1,3,7,8

Středa 31.1.

Přesnídávka - Kváskový chléb 60g, okurková pomazánka s koprem 30g, ovoce 50g/1,7

Hlavní jídlo - Kuřecí v kokosové omáčce s koriandrem, rýže jasmínová /1,7,8

Polévka- Kuřecí vývar s nudlemi /1,3,9

Svačina - Uzlík Caesar 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g/1,3,7