

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Čtvrtek 2. ledna

Polévka

Hrachová /7

žlutý hrách*cibule*česnek*majoránka*mléko

1. Optimum

Špagety POMODORO, mozzarella /1a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN

Špagety*rajčata*cibule*česnek*cukr*olivový olej*bazalka*mozzarella

Pátek 3. ledna

Polévka

Zeleninová /1 a,b,c,d,7,9

mrkev*petržel*celer*cibule*květák

1. Optimum

Kung Pao, jasmínová rýže/1a,b,c,d,5,6

kuřecí prsa*arašidy*pórek*Kikkoman sójová omáčka*cibule*červená paprika*balsamico*jasmínová rýže

Pondělí 6. ledna

Polévka

Květáková s hráškem /1 a,b,c,d,7

květák*hrášek*mléko*smetana*cibule*mouka*máslo*bylinky

1. Optimum

Kuřecí stripsy, mačkaný brambor, okurka /1a,b,c,d,3,7,10

Kuřecí maso*mouka*strouhanka*vejce*brambory*máslo*okurka*kurkuma

Úterý 7. ledna

Polévka

Bramborová s quinoa /1 a,b,c,d,9

brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel

1. Optimum

Koprová omáčka s vejcem, mačkaný brambory /1 a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN

kopr*mléko*smetana*mouka*vejce*brambory*máslo*kurkuma

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Středa 8. ledna

Polévka

Kuřecí vývar s tarhoní /1 a,b,c,d,3,9

*kuřecí*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny - tarhoně*

1. Optimum

Kuřecí kousky se zelenými fazolkami, mačkané brambory /1 a,b,c,d,7

*Kuřecí maso*zelené fazolky*mouka*máslo*cibulka*brambory*

Čtvrtek 9. ledna

Polévka

Čočková polévka /1 a,b,c,d

*hnědá čočka*cibule*ocet*cukr*mouka*

1. Optimum

Staročeská lepenice, sázené vejce /1 a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN

*Brambory*vejce*zelí*olej*mouka*cibulka*

Pátek 10. leden

Polévka

Kulajda/1 a,b,c,d,3,7

*brambory*cibule*mléko*smetana*kopr*mouka*vejce*houby*

1. Optimum

Karlovarský krůtí guláš, kolínka /1 a,b,c,d,3,7

*krůtí maso*cibule*paprika mletá*smetana*mouka*těstoviny kolínka*

Pondělí 13. leden

Polévka

Brokolicový krém /1 a,b,c,d,7,9

*brokolice*brambory*cibule*mrkev*celer* mouka* smetana*mléko*

1. Optimum

Hovězí po Znojemsku, parboiled rýže /1 a,b,c,d,7,10

*hovězí zadní*hořčice*cibule*máslo*mouka*rýže parboiled*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Úterý 14. ledna

Polévka

Česneková s vejcem a bramborem /3

česnek*cibule*brambory*kmín*vejce

1. Optimum

Sójové Kung Pao, rýžové nudle /1 a,b,c,d,5,6 VEGETARIAN

sójové maso*arašídý*pórek*Kikkoman sójová omáčka*cibule*červená paprika*balsamico*rýžové nudle

Středa 15. ledna

Polévka

Hovězí vývar s nudlemi /1 a,b,c,d,3,9

Hovězí*cibule*mrkev*celer *těstoviny - nudle

1. Optimum

Lososové nugety, mačkaný brambor /1 a,b,c,d,3,4,7

Losos*mouka*strouhanka*vejce*brambory*máslo *kurkuma

Čtvrtek 16. ledna

Polévka

Fazolová /1a,b,c,d,7

cibule*mléko*smetana*fazole*česnek*mouka*olej

1. Optimum

Hamburská kýta, houskový knedlík /1a,b,c,d,3,7,9,10

vepřové maso*paprika sladká*máslo*mléko*cibule*smetana*celer*petržel*hořčice*okurky*ocet*mouka*kvasnice*vejce

Pátek 17. leden

Polévka

Vegetariánská gulášovka se sójou /1a,b,c,d,6,9

Brambory*cibule*sója*olej*česnek*paprika sladká*mouka

1. Optimum

Špaldové buchtičky se šodó /1a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN

Špaldová mouka* kvasnice* vejce*mléko* pudink*vanilka*cukr

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 20. ledna

Polévka

Dýňový krém/1a,b,c,d,7,9

*Dýně*cibule*mrkev*celer*petržel*koření*mouka*smetana*mléko*kurkuma*

1. Optimum

Celozrnné obalované rybí filé, mačkaný brambor /1a,b,c,d,3,4,7,11

*treska filé*mouka*vejce*strouhanka*brambory*máslo*sezam*kurkuma*

Úterý 21. ledna

Polévka

Česnekový krém /1a,b,c,d,7

*brambory*česnek*smetana*mléko*cibule*mouka*

1. Optimum

Pasta Alfredo s kuřecím masem, salát /1a,b,c,d,3,7

*Těstoviny*máslo*česnek*smetana*parmezán*kuřecí maso*olivový olej*zelenina*

Středa 22. ledna

Polévka

Gulášová/1a,b,c,d,9

*hovězí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*paprika sladká*majoránka*celer*

1. Optimum

Zadělávané zelené fazolky na smetaně, vejce, brambory /1a,b,c,d,3,7

*Zelené fazolky*smetana*mouka*mléko*vejce*brambory*máslo*kurkuma*

VEGETARIAN

Čtvrtek 23. ledna

Polévka

Hrstková /9

*cibule*česnek*hnědá a červená čočka*mrkev*celer*fazole*hrášek*

1. Optimum

Marinované kuřecí stehno, basmati rýže /1a,b,c,d,6,10,11

*kuřecí stehno*sezam*koření*cibule*dijonská hořčice*sójová omáčka*med*protlak*kurkuma*mouka*rýže basmati*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pátek 24. ledna

Polévka

Zeleninový krém s červenou řepou /1a,b,c,d,7,9

*mrkev*celer*petržel*cibule*červená řepa*mouka*mléko*smetana*

1. Optimum

Koprová omáčka s hovězím, pohankový knedlík/1a,b,c,d,3,7

*hovězí maso*mléko*smetana*kopr*mouka*pohanka*vejce*droždí*mléko*

Pondělí 27. ledna

Polévka

Rajská s těstovinovou rýží / 1a,b,c,d,3,7

*sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*máslo*mouka*kroupy*

1. Optimum

Čínské kuřecí nudličky, jasmínová rýže / 1a,b,c,d,5,6,8 a,b,c,d,e

*kuřecí maso*solamyl*kikkoman sójová omáčka*balsamico*sweet chilli omáčka*pórek*červená paprika*hlávkové zeli*rajský protlak*rýže*

Úterý 28. ledna

Polévka

Bramborová s ovesnými vločkami /1a,b,c,d,9

*brambory*ovesnými vločkami*cibule*mrkev*mouka*celer*petržel*

1. Optimum

Špagety Bolognese se sójovým masem, sýr /1a,b,c,d,3,6,7,9 **VEGETARIAN**

*Sójové maso*cibule*česnek*sekaná rajčata a protlak*mrkev*celer*těstoviny*sýr*

Středa 29. ledna

Polévka

Kuřecí vývar s tarhoní /1a,b,c,d,3,9

*kuřecí*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny - tarhoně*

1. Optimum

Halušky se zelím s vepřovým masem / 1a,b,c,d,3,7

*vepřové maso*zeli*mouka*brambory*sádlo*cibule*vejce*