

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 5. ledna

Polévka

Špenátový krém /1a,b,c,d,7

*cibule*špenát*mléko*smetana*česnek*mouka*máslo*

1. Optimum

Filé na kmíně, šťouchané brambory, teplá zelenina /4,7

*filet z tresky*bylinky*máslo*kmín*brambor*kurkuma*zelenina*

Úterý 6. ledna

Polévka

Bramborový krém /1a,b,c,d,7,9

*brambory*cibule*celer*petržel*smetana*mouka*česnek*

1. Optimum

Obalovaný květák, mačkaný brambor, koprový dip / 1a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN

*Květák*strouhanka*mouka*mléko*vejce*brambory*máslo*kopr*zakys smetana*smetana*

Středa 7. ledna

Polévka

Kuřecí vývar s jáhlami / 9

*kuřecí*cibule*mrkev*celer*bylinky*jáhli*

1. Optimum

Zapečené sýrové těstoviny s kuřecím masem, ledový salát /1a,b,c,d,3,7

*Těstoviny*gouda*kuřecí maso*parmezán*vejce*pórek*sušená rajčata*česnek*smetana*ledový salát*

Čtvrtek 8. ledna

Polévka

Hrstková /1 a,b,c,d,9

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

1. Optimum

Indické cizrnové kari, basmati rýže /1 a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e VEGETARIAN

*cizrna*drcená rajčata*kokosové mléko*smetana*cibule*česnek*kari*zázvor*koriandr*basmati rýže*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pátek 9. ledna

Polévka

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

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

1. Optimum

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

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

Pondělí 12. ledna

Polévka

Brokolicový krém /1a,b,c,d,7

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

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

Úterý 13. ledna

Polévka

Česnekový krém /1a,b,c,d,7

brambory*česnek*smetana*mléko*cibule*mouka*kuřecí vývar

1. Optimum

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

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

Středa 14. ledna

Polévka

Hovězí vývar s játrovým kapáním a nudlemi /1a,b,c,d,3,9

Hovězí kosti*vepřová játra*cibule*mrkev*celer*bylinky*strouhanka*vejce*česnek*nudle

1. Optimum

Krůtí nudličky, polentová kaše, jarní zelenina / 1a,b,c,d,7

Krůtí prsa*máslo*mrkev*cibule*kukuřičná polenta*mléko* zelenina

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Čtvrtek 15. ledna

Polévka

Z červené čočky a rajčat /1a,b,c,d

červená čočka*rajčata*cibule*česnek*bazalka*mouka

1. Optimum

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

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

Pátek 16. ledna

Polévka

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

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

Pondělí 19. ledna

Polévka

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

sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*máslo*mouka

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 20. ledna

Polévka

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

Brambory*cibule*mrkev*celer*mouka*máslo*smetana*mléko*červená řepa

1. Optimum

Gnocchi s tomatovou omáčkou s hlívou ústřičnou / 1 a,b,c,d,3,7

VEGETARIAN

Brambory *vejce*mouka*krupička*drcená rajčata*cibule*paprika červená*hlíva*olej*koriandr*parmezán

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Středa 21. ledna

Polévka

Boršč /1a,b,c,d,9

Brambory*celer*cibule*mrkev*rajčata*červená řepa*zelí*hovězí maso*fazole*rajský protlak*koření*mouka

1. Optimum

Krůtí sekaná s quinoou, bramborová kaše, okurka /1a,b,c,d,3,7,10

Krůtí stehenní maso*vejce*brambory*mléko*majoránka*česnek*kurkuma*quinoa*okurka

Čtvrtek 22. ledna

Polévka

Hrachová /1a,b,c,d,7

žlutý hrách*cibule*česnek*majoránka*smetana*mléko*mouka

1. Optimum

Rýžové nudle, satay omáčka s kuřecím masem, sezam /1a,b,c,d,5,7,8a,b,c,d,e,11

kuřecí*cibule*česnek*zázvor*olej*červená kari pasta*kokosové mléko*cukr*citr. šťáva*smetana*mouka*koriandr*rýžové nudle*arašídy*sezam

Pátek 23. ledna

Polévka

Česneková s vejcem a bramborem /3

česnek*cibule*brambory*kmín*vejce*vývar kuřecí*majoránka

1. Optimum

Sójové soté se zeleninou a paprikou, jasmínová rýže /1a,b,c,d,6,7

sója*cuketa*česnek*paprika*mouka*cibule*smetana*mléko*olej*jasmínová rýže

Pondělí 26. ledna

Polévka

Mrvičkový krém se zázvorem/1a,b,c,d,7,9

mrkev*celer*cibule*zázvor*mouka*mléko*smetana*zázvor*máslo*olej

1. Optimum

Milánské sójové špagety se sýrem / 1a,b,c,d,3,6,7

Špagety*sojové maso*rajský protlak*cibule*česnek*bylinky*olej*mouka*sýr

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Úterý 27. ledna

Polévka

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

*brambory*ovesnými vločkami*cibule*mrkev*česnek*majoránka*kmín*mouka*celer*petržel*

1. Optimum

Kuřecí nudličky s pórkem a červenou paprikou, jasmínová rýže / 1a,b,c,d,7

*Pórek*česnek*smetana*cibule*olej*mouka*paprika*mléko*kuřecí maso*jasmínová rýže*

Středa 28. ledna

Polévka

Kuřecí vývar s těstovinou /1a,b,c,d,3,9

*kuřecí maso a kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstovina*

1. Optimum

Krůtí čevabčiči, bramborová kaše, okurka /1a,b,c,d,3,7,10

*Krůtí maso*brambory*cibule*česnek*mouka*koření*mléko*máslo*vejce*veka*kurkuma*olej*okurka*

Čtvrtek 29. ledna

Polévka

Čočková polévka /1a,b,c,d

*hnědá čočka*cibule*ocet*cukr*mouka*česnek*

1. Optimum

Hovězí na majoránce, gnocchi / 1a,b,c,d,3,7

*Hovězí maso*vepřová slanina*mouka*olej*majoránka*cibule*česnek*vejce*brambory*

Pátek 30. ledna

Polévka

Selská zelňačka /1a,b,c,d,7

*cibule*brambory*zelí*smetana*paprika sladká*mouka*vepřové maso*olej*

1. Optimum

Krupicová kaše s Grankem / 1a,b,c,d,7 **VEGETARIAN**

*Krupice*mléko*máslo*granko*kakao*cukr*