

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 3. února

Polévka

Hráškový krém/1a,b,c,d,7

*zelený hrášek*cibule*olej*mouka*mléko*smetana*

1. Optimum

Filé na másle, brambory, červená řepa /1a,b,c,d,4,7

*treska filé*máslo*bylinky*brambory*červená řepa*kurkuma*

Úterý 4. února

Polévka

Cibulačka s pohankou a bramborem /1a,b,c,d,3,9

*brambory*cibule*pohanka*mrkev*celer*česnek*kmín*vejce*petržel*

1. Optimum

Brokolice placičky s červenou čočkou, bramborová kaše /1a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN

*brokolice*vejce*červená čočka*cibulka*brambory*mléko*bylinky*ovesné vločky*chia semínka*

Středa 5. února

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

Vepřové kousky, dušená kapusta, brambory / 1a,b,c,d,7

*vepřové maso*kmín*kapusta*česnek*cibule*máslo*mouka*brambory*kurkuma*

Čtvrtek 6. února

Polévka

Z červené čočky a rajčat /1a,b,c,d

*červená čočka*rajčata*cibule*česnek*majoránka*mouka*

1. Optimum

Kuřecí v kokosové omáčce s koriandrem, rýže jasmínová /1a,b,c,d,7,8a,b,c,d,e

*kuřecí prsa*cibule*česnek*zázvor*olej*červená kari pasta*kokosové mléko*mrkev*brokolice*cukr*citr. šťáva
*smetana*mouka*koriandr*rýže jasmínová*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pátek 7. února

Polévka

Selská zelňačka/1a,b,c,d,7

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

1. Optimum

Staročeský hovězí guláš, špecle /1a,b,c,d,3,7

*hovězí maso*cibule*česnek*koření*rajský protlak* mouka*vejce*mléko*olej*

Pondělí 10. února

Polévka

Špenátový krém /1a,b,c,d,7

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

1. Optimum

Čočkový dhal, basmati rýže /8a,b,c,d,e

VEGETARIAN

*červená čočka*cizrna*cibule*česnek*kari*koriandr*rajčata*kokosové mléko*rýže*

Úterý 11. února

Polévka

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

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

1. Optimum

Kuřecí po Burgundsku, mačkaný brambor /1a,b,c,d,7,9

*Kuřecí prsa*cibule*mrkev*celer*rajský protlak*divoké koření*máslo*olej*cibule*brambory*kurkuma*

Středa 12. února

Polévka

Kuřecí vývar s rýží /9

*kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže*

1. Optimum

Krůtí sekaná s červenou čočkou a mačkaným bramborem, salát /1a,b,c,d,3,7

*Krůtí maso*brambory* cibule*česnek*mouka *koření *mléko*máslo *vejce*strouhanka*zelenina*kurkuma*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Čtvrtek 13. února

Polévka

Toskánská fazolová /1 a,b,c,d,9

*Cibule*mrkev*celer**česnek*drčená rajčata*cuketa*rajský protlak*bílé a červené fazole*mouka*bylinky*

1. Optimum

Vepřové nudličky po Sečuánsku s jasmínovou rýží/ 6

*vepřová kýta*cibule*mrkev*bambusové výhonky*pórek*sójová omáčka*solamyl*rýže jasmínová*

Pátek 14. února

Polévka

Bramborový krém /1a,b,c,d,7,9

*brambory*cibule *celer*petržel*smetana*

1. Optimum

Špagety Bolognese, sýr /1a,b,c,d,3,7,9

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

Pondělí 17. února

Polévka

Žampionový krém /1 a,b,c,d,7,9

*brambory*cibule *celer*petržel*žampiony*mléko*smetana*

1. Optimum

Treska na bylinkách, mačkaný brambor /1a,b,c,d,4,7

*treska filé *koření*bylinky*brambory*olivový olej*máslo* mouka*kurkuma*

Úterý 18. února

Polévka

Bramborová s bulgurem /1a,b,c,d,9

*brambory*bulgur*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka*

1. Optimum

Kuře na smetaně se zeleninou, těstoviny /1a,b,c,d,3,7,9,10

*kuřecí prsa*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka*smetana*hořčice*těstoviny*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Středa 19. února

Polévka

Hovězí vývar masem s písmenky /1a,b,c,d,3,9

Hovězí maso a kosti cibule* mrkev* celer* bylinky* těstovina - písmenka*

1. Optimum

Kuřecí paella, ledový salát /7,9,10

Kuřecí maso rýže* drcená rajčata* olej* cibule* paprika* česnek* safrán* citrén* kurkuma* ledový salát*

Čtvrtek 20. února

Polévka

Cizrnový krém se zeleným hráškem /1 a,b,c,d,7

cizrna zelený hrášek* garam masala* cibule* česnek* mouka* mléko* smetana*

1. Optimum

Těstoviny s červeným pestem / 1a,b,c,d,3,7,8a,b,c,d,e VEGETARIAN

Těstoviny sušená rajčata* ajvar* česnek* olivový olej* ořechy*

Pátek 21. února

Polévka

Zeleninová s červenou řepou /1a,b,c,d,9

brambory celer* cibule* mrkev* rajčata* červená řepa* zelí* mouka* paprika* fazole* rajčatové pyré* ocet*

1. Optimum

Lívance, skořicový cukr, smetana /1a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN

mouka mléko* vejce* kypřící prášek* mléko* cukr* skořice* zakysaná smetana*

Pondělí 24. února

Polévka

Mrkvičkový krém /1a,b,c,d,7,9

mrkev celer* petržel* cibule* zázvor* mouka* mléko* smetana*

1. Optimum

Fazole v tomatě, grilovaná zelenina, bulgur /1a,b,c,d

VEGETARIAN

Červená fazole cibule* drcená rajčata* rajčatový protlak* česnek* mouka* paprika* bylinky* bulgur* zelenina*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Úterý 25. února

Polévka

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

*brambory*ovesné vločky*cibule*mrkev*celer*petržel*

1. Optimum

Butter chicken, basmati rýže /1a,b,c,d,7,11

*kuřecí prsa*máslo*cibule*česnek*rajčata a protlak*směs koření*smetana*rýže basmati*sezam*

Středa 26. února

Polévka

Kuřecí vývar s rýží / 9

*kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže*

1. Optimum

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

*Špagety*kuřecí maso*rajský protlak*cibule*česnek*bylinky*sýr*

Čtvrtek 27. února

Polévka

Hrstková /1 a,b,c,d,9

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

1. Optimum

Švédské masové kuličky, brambory, brusinky /1a,b,c,d,3,7

*vepřové maso*cibule*vejce*mouka*smetana*brusinky*brambory*kurkuma*

Pátek 28. února

Polévka

Květáková s hráškem /1a,b,c,d,7

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

1. Optimum

Bratislavská telecí ragú, houskový knedlík / 1a,b,c,d,3,7,9,10

*Telecí maso*cibule*mrkev*hrášek*mouka*rajský protlak*olej*smetana*celer*okurka*mléko*citrón*kvasnice*vejce*