Dětská skupina Jahoda Černý Most

Jídelníček – březen

Pondělí 2. března

Polévka

Žampiónový krém /1 a,b,c,d,7

*brambory*cibule *petržel*žampióny*mléko*smetana*kuřecí vývar*

1. Optimum

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

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

Úterý 3. března

Polévka

Bramborová s bulgurem /1a,b,c,d,9

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

1. Optimum

Butter tofu s cizrnou, basmati rýže /1a,b,c,d,6,7,11 VEGETARIAN

*Cizrna*tofu* máslo*mouka*basmati rýže*kari koření*hrášek*kukuřice*mrkev*sezam*

Středa 4. března

Polévka

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

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

1. Optimum

Krůtí výpečky, špenát, bramborový knedlík /1a,b,c,d,3,7

*Krůtí maso*cibule* česnek*máslo*špenát*brambory* vejce*mléko*mouka*

Čtvrtek 5. března

Polévka

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

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

1. Optimum

Kuřecí paella, salát /0

*kuřecí maso*rýže*drcená rajčata*olivový olej*červená cibule*červená paprika-čerstvá*česnek*šafrán*citronová šťáva* jarní cibulka*kurkuma*zelenina*

Jahoda, z. ú.
Vybíralova 969/2, 198 00, Praha 9 - Černý Most
IČ: 67363300

+420 733 738 121
info@jahoda.cz
www.jahoda.cz

Jahoda rodina

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Pátek 6. března

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

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

*Telecí maso*cibule*mrkev*hrášek*mouka*rajský protlak*olej*smetana*celer*okurka*mléko*citron*těstoviny*

Pondělí 9. března

Polévka

Hráškový krém/1a,b,c,d,7

*zelený hrášek*cibule*olej*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*

Úterý 10. března

Polévka

Bramborová s quinoa /1a,b,c,d,9

*brambory*quinoa*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka*

1. Optimum

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

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

Středa 11. března

Polévka

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

*kuře*cibule*mrkev*celer*bylinky*tarhoně*

1. Optimum

Pasta al forno /1a,b,c,d,3,7

*těstoviny*kuřecí prsa*červená cibule*česnek*petržel nať*sušená rajčata*parmazán*

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Čtvrtek 12. března

Polévka

Zeleninová /1a,b,c,d,7,9

*mrkev*petržel*celer*cibule*květák*mouka*mléko*brambory*

1. Optimum

Tarhoně s ratatouille, ledový salát / 1a,b,c,d,3 **VEGETARIAN**

*Tarhoně*paprika*cibule*cuketa*česnek*olej*rajčata*rajský protlak*bazalka*petržel*tarhoně*

Pátek 13. března

Polévka

Polévka z červené čočky a rajčat /1a,b,c,d

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

1. Optimum

Domácí povidlové buchty, mléko /1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

*Mouka*kvasnice*vejce*cukr*povidla *cukr*máslo*mléko*

Pondělí 16. března

Polévka

Rajská s rýží /1a,b,c,d,7

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

1. Optimum

Pečená treska, satay, rýže jasmínová /1a,b,c,d,4,5,7,8a,b,c,d,e

*treska*cibule*česnek*zázvor*olej*červená kari pasta*kokosové mléko*cukr*citr. šťáva *smetana*mouka*koriandr*rýže jasmínová*arašídy*

Úterý 17. března

Polévka

Pórková s bramborem /1a,b,c,d,7

pórek brambory *cibule*mléko*smetana*máslo*mouka*

1. Optimum

Zeleninové chia placičky, mačkaný brambor /1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

*dýně*chia semínka*mrkev*cuketa*pórek*vejce*ovesné vločky*muškátový květ*brambory*zelenina*kurkuma*máslo*

Jahoda, z. ú.
Vybíralova 969/2, 198 00, Praha 9 - Černý Most
IČ: 67363300

+420 733 738 121
info@jahoda.cz
www.jahoda.cz

Jahoda rodina

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Středa 18. března

Polévka

Hovězí vývar s krupicí a vejcem /1a,b,c,d,3,9

*Hovězí kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*krupice*vejce*

1. Optimum

Kuřecí roláda, mačkané brambory, salát /1a,b,c,d,3,6,7,10

*Kuřecí maso*vepřové maso*špenát*mléko*česnek*vejce*strouhanka*mouka*koření*brambory*máslo*zelenina*

Čtvrtek 19. března

Polévka

Minestrone s fazolemi /1a,b,c,d,9

*Mrkev*fazole*brambory*olej*cibule*cuketa*drcená rajčata protlak*bylinky*celer*

1. Optimum

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

*Krůtí stehenní maso*vejce*brambory*mléko *majoránka*česnek *kurkuma*červená čočka*okurka*

Pátek 20. března

Polévka

Krkonošská cibulačka s masem /3,9

*Hovězí maso*brambory*cibule*mrkev*česnek *vejce*

1. Optimum

Kuřecí kousky nastavovaná kaše/1a,b,c,d,7

*kuřecí maso*koření*mouka*cibule*máslo*brambory*kroupy*mléko*majoránka*česnek*

Pondělí 23. března

Polévka

Celerový krém s pórkem /1a,b,c,d,7,9

*Celer*cibule*brambory*pórek *mléko*smetana*mouka*máslo*

1. Optimum

Sójové Kung Pao, basmati rýže /1a,b,c,d,6 **VEGETARIAN**

*sojové maso*pórek*Kikkoman sójová omáčka*cibule*červená paprika*balsamico*rýže basmati*

Jahoda, z. ú.
Vybíralova 969/2, 198 00, Praha 9 - Černý Most
IČ: 67363300

+420 733 738 121
info@jahoda.cz
www.jahoda.cz

Jahoda rodina

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Úterý 24. března

Polévka

Zeleninová s bramborem /1a,b,c,d,7,9

*květák*mrkev*hrášek*celer*mouka*mléko*brambory*

1. Optimum

Kuskus s kuřecím masem, sušenými rajčaty a olivami, salát /1a,b,c,d,3,7

*Kuskus*kuřecí maso*cibule*sušená rajčata*olivy*olej*bazalka*zelenina*

Středa 25. března

Polévka

Gulášová /1a,b,c,d

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

1. Optimum

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

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

Čtvrtek 26. března

Polévka

Čočková polévka /1a,b,c,d

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

1. Optimum

Pohankové krupeto s francouzskou zeleninou /1a,b,c,d,7 **VEGETARIAN**

*Pohanka*kroupy ječné*cibule*česnek*mrkev*fazolové lusky*tymián*máslo*

Pátek 27. března

Polévka

Zeleninová /1a,b,c,d,7,9

*mrkev*petržel*celer*cibule*květák*mouka*mléko*brambory*

1. Optimum

Germknödl s mákem a vanilkovou omáčkou /1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

mouka kvasnice* vejce*mléko* smetana*pudink*vanilka*cukr*mák*povidla*

Jahoda, z. ú.
Vybíralova 969/2, 198 00, Praha 9 - Černý Most
IČ: 67363300

+420 733 738 121
info@jahoda.cz
www.jahoda.cz

Jahoda rodina

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Pondělí 30. března

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 31. března

Polévka

Bramborový krém /1a,b,c,d,7,9

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

1. Optimum

Špenátové omeletky, bramborová kaše /1a,b,c,d,3,7 **VEGETARIAN**

*Špenát*vejce*sýr*strouhanka*olej*česnek*brambory*mléko*máslo*

Jahoda, z. ú.
Vybíralova 969/2, 198 00, Praha 9 - Černý Most
IČ: 67363300

+420 733 738 121
info@jahoda.cz
www.jahoda.cz

Jahoda rodina