

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 7. července

Polévka

Žampionový krém /1 a,b,c,d,7

brambory*cibule *petržel*žampiony*mléko*smetana

1. Optimum

Krůtí paella, ledový salát /0

krůtí maso*rýže*drcená rajčata*olivový olej*červená cibule*červená paprika-čerstvá*česnek*safrán*citronová šťáva*jarní cibulka*kurkuma

Úterý 8. července

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

Středa 9. července

Polévka

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

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

1. Optimum

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

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

Čtvrtek 10. července

Polévka

Cizrnová se zeleným hráškem /1a,b,c,d

cizrna*zelený hrášek*garam masala *cibule*česnek* hráška

1. Optimum

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

těstoviny*bazalkové pesto*orechy*sušená rajčata*sýr*zelenina

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pátek 11. července

Polévka

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

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

1. Optimum

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

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

Pondělí 14. července

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*

Úterý 15. července

Polévka

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

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

1. Optimum

Chlazený těstovinový salát s vepřovou panenkou a sušenými rajčaty /1a,b,c,d,3

*Vepřová panenka*penne*červená paprika *pórek*cibule*sušená rajčata*petržel*olivový olej*

Středa 16. července

Polévka

Kuřecí vývar s rýží / 9

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

1. Optimum

Zapečené brambory s cuketou, sušenými rajčaty a sýrem /1a,b,c,d,3,7,10 VEGETARIAN

*Brambory*cibule*cuketa*sušená rajčata*sýr*vejce*smetana*muškátový květ*mozzarella*okurka*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Čtvrtek 17. července

Polévka

Hrstková /1 a,b,c,d,9

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

1. Optimum

Fusilli s domácím bazalkovým pestem a kuřecím masem, polníček

/1a,b,c,d,3,7,8a,b,c,d,e

*fusilli*kuřecí maso*bazalka*olivový olej*kešu*polníček*cibule*

Pátek 18. července

Polévka

Kvěťákový krém s hráškem /1a,b,c,d,7

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

1. Optimum

Italský krůtí guláš, gnocchi / 1a,b,c,d,3,7

*cibule*olej*paprika sladká*krůtí maso*pepř*česnek*rajský protlak* paprika červená, žlutá čer.vá*olivy*drcená rajčata*italské bylinky*olivový olej*mouka*vejce*

Pondělí 21. července

Polévka

Rajská s rýží /1a,b,c,d,7

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

1. Optimum

Sójové Kung Pao, basmati rýže /1a,b,c,d,5,6 **VEGETARIAN**

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

Úterý 22. července

Polévka

Pórková s bramborem /1a,b,c,d,7

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

1. Optimum

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

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

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Středa 23. července

Polévka

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

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

1. Optimum

Krůtí sekaná s bramborovou kaší, salát /1a,b,c,d,3,7

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

Čtvrtek 24. července

Polévka

Minestrone s fazolí /1a,b,c,d,9

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

1. Optimum

Kuřecí ragú s cuketou a červenou paprikou, fusilli /1a,b,c,d,3,7

*Kuřecí maso*cuketa*česnek*paprika*mouka*cibule*smetana*mléko*olej*těstoviny*

Pátek 25. července

Polévka

Krkonošská cibulačka s masem /3,9

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

1. Optimum

Žemlovka s jablky, tvarohem a rozinkami sypaná cukrem /1a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN

*vejce*mléko*cukr*rozinky*vanilkový cukr*veka*strouhanka*tvaroh*jablka*olej*

Pondělí 28. července

Polévka

Celerový krém s pórkem /1a,b,c,d,7,9

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

1. Optimum

Květákové kari s cizrnou, basmati rýže /1a,b,c,d,8a,b,c,d,e VEGETARIAN

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

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Úterý 29. července

Polévka

Zeleninová s bramborem /1a,b,c,d,7,9

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

1. Optimum

Kuřecí nudličky na tymiánu, mačkaný brambor /1a,b,c,d,7

*kuřecí prsa*cibule*tymián*mouka*olej*brambory*máslo*mléko*

Středa 30. července

Polévka

Gulášová /1a,b,c,d

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

1. Optimum

Vepřové na divoko s fazolemi, basmati rýže /1a,b,c,d

*vepřová kýta*cibule*fazole*divoké koření*česnek*mouka*basmati rýže*

Čtvrtek 31. července

Polévka

Hrachová /7

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

1. Optimum

Gnocchi s pestem, sušenými rajčaty a česnekem /1a,b,c,d,3,7,8 a,b,c,d,e VEGETARIAN

*Mouka*vejce*sušená rajčata*česnek*bazalka*orechy – kešu*olivový olej*parmezán*