

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

## JÍDELNÍČEK



Pondělí 2. února

Polévka

**Květáková s hráškem /1a,b,c,d,7**

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

1. Optimum

**Filé s červeným kořením na ryby, brambory, teplá zelenina /4,7**

*filé\*máslo\*bylinky\*paprika\*brambory\*sádlo\*cibule\*kurkuma\*olej\*zelenina*

Úterý 3. února

Polévka

**Kapustová s brambůrkem /1a,b,c,d,7**

*kapusta\*cibule\*brambory\*česnek\*smetana\*mouka\*olej*

1. Optimum

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

*brokolice\*vejce\*červená čočka\*smetana \*brambory\*mléko\*bylinky\*ovesné vločky\*máslo\*chia semínka*

Středa 4. února

Polévka

**Hovězí vývar s rýží / 9**

*Hovězí maso a kosti\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*rýže*

1. Optimum

**Krůtí v kokosové omáčce s koriandrem, rýže basmati /1a,b,c,d,7,8a,b,c,d,e**

*krůtí prsa\*cibule\*česnek\*zázvor\*olej\*červená kari pasta\*kokosové mléko\*mrkev\*brokolice\*cukr\*cuketa\*citr. šťáva  
\*smetana\*mouka\*koriandr\*paprika\*rýže basmati*

Čtvrtek 5. února

Polévka

**Z červené čočky a rajčat /1a,b,c,d**

*červená čočka\*rajčata\*cibule\*česnek\*bazalka\*mouka\*cukr\*olej\**

1. Optimum

**Zeleninová paella, ledový salát /0**

**VEGETARIAN**

*rýže\*drcená rajčata\*olivový olej\*červená cibule\*červená paprika-čerstvá\*česnek\*šafrán\*citrón\*kurkuma  
cibulka\*salát*

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

## JÍDELNÍČEK



Pátek 6. února

Polévka

**Krkonošská cibulačka s masem/3,9**

*Cibule\*brambory\*mrkev\*celer\*česnek\*kmín\*vejce\*petrželka\*hovězí maso*

1. Optimum

**Vepřová panenka se sušenými rajčaty, farfalle /1a,b,c,d,3,7**

*vepřová panenka\*cibule\*sušená rajčata\*mouka\*mléko\*smetana\*těstoviny farfalle\*olej\*bazalka*

Pondělí 9. února

Polévka

**Rajská s tarhoňou / 1a,b,c,d,3,7**

*sekaná rajčata\*rajský protlak\*cibule\*máslo\*mouka\*těstovina - tarhoňa*

1. Optimum

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

**VEGETARIAN**

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

Úterý 10. února

Polévka

**Bramborový krém /1a,b,c,d,7,9**

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

1. Optimum

**Krůtí Stroganov, divoká rýže /1a,b,c,d,7,10**

*krůtí maso\*cibule\*máslo\*mouka\*koření\*smetana\*žampiony\*hořčice\*rajský protlak\*rýže*

Středa 11. února

Polévka

**Tom Yum Gai /1a,b,c,d,6,8**

*kokosové mléko\*kuřecí vývar\*kari\*pasta\*limetka\*jarní cibulka\*zázvor\*žampiony\*sójová omáčka\*koriandr\*cukr\*petržel*

1. Optimum

**Krůtí ve Středomořské omáčce, penne / 1a,b,c,d,3**

*cibule\*paprika\*cuketa\*olej\*bazalka\*rajský protlak\*drcená rajčata\*mouka\*pepř\*cukr\*krůtí maso\*penne*

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

## JÍDELNÍČEK



Čtvrtek 12. února

Polévka

**Fazolová /1a,b,c,d,7**

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

1. Optimum

**Moravský vrabec, zelí, bramborový knedlík / 1a,b,c,d,3,7**

*vepřová kýta\*cibule\*česnek\*kmín\*olej\*zelí\*cibule\*brambory\*vejce\*cukr\*ocet\*krupice\*mouka*

Pátek 13. února

Polévka

**Česneková s vejcem a bramborem /3**

*česnek\*cibule\*brambory\*kmín\*vejce\*vývar z kostí\*majoránka*

1. Optimum

**Mango sticky rice / 7,8 a,b,c,d,e, 11**

*ryže\*kokosové mléko\*mléko\*mango\*sezam\*cukr*

VEGETARIAN

Pondělí 16. února

Polévka

**Dýňový krém /1a,b,c,d,7**

*Dýně\*cibule\*kurkuma\*smetana\*mrkev\*mléko\*máslo\*mouka\*olej*

1. Optimum

**Treska na kmíně, mačkané brambory, teplá zelenina /1a,b,c,d,4,7**

*treska filé\*máslo\*kmín\*brambory\*kurkuma\*teplá zelenina*

Úterý 17. února

Polévka

**Bramborová s quinoa /1a,b,c,d,9**

*brambory\*quinoa\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel\*česnek\*kmín\*majoránka\*mouka*

1. Optimum

**Bramboráčky, červené zelí /1a,b,c,d,3,7**

*brambory\*vejce\*česnek\*majoránka\*zelí\*mouka\*ocet\*cukr*

VEGETARIAN

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

## JÍDELNÍČEK



Středa 18. února

### Polévka

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

*hovězí\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*těstoviny - tarhoně*

### 1. Optimum

**Soté z kuřecího masa s dýní a kukuřicí, basmati rýže /1a,b,c,d,7,10**

*Kuřecí maso\*dýně\*hořčice\*mrkev\*mouka\*kukuřice\*cibule\*smetana\*ocet*

Čtvrtek 19. února

### Polévka

**Hrachová /7**

*žlutý hrách\*cibule\*česnek\*majoránka\*mléko*

### 1. Optimum

**Květákový mozeček, mačkané brambory, salát /1a,b,c,d,3,7** **VEGETARIAN**

*květák\*cibule\*vejce\*kurkuma\*brambory\*máslo\*kurkuma\*smetana\*zelenina*

Pátek 20. února

### Polévka

**Zelňačka s bramborem/1a,b,c,d,7**

*zeli\*cibule\*brambory\*mouka\*paprika sladká\*mléko\*smetana\*nové koření*

### 1. Optimum

**Špagety Mafiosi s parmazánem /1a,b,c,d,3,6,7,9,10,11,13**

*špagety\*hovězí hrudí\*cibule\*česnek\*rajčata a protlak\*smetana\*worchestr\*bazalka\*olej\*parmazán*

Pondělí 23. února

### Polévka

**Mrkvičkový krém /1a,b,c,d,7,9**

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

### 1. Optimum

**Přírodní kuřecí kousky, mačkaný brambor /1a,b,c,d**

*Kuřecí prsa\*koření\*cibule\*mouka\*brambory*

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

## JÍDELNÍČEK



Úterý 24. února

Polévka

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

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

1. Optimum

**Fazole ala chili con carne, basmati rýže /0**

**VEGETARIAN**

Fazole\*kukuřice\*kmín\*rajčata\*cukr\*česnek\*cibule\*paprika\*rajský protlak

Středa 25. února

Polévka

**Kuřecí vývar s rýží /9**

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

1. Optimum

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

Krůtí maso\*brambory\*cibule\*česnek\*mouka\*veka\*koření\*mléko\*máslo\*vejce\*okurky\*kurkuma

Čtvrtek 26. února

Polévka

**Toskánská fazolová /9**

Cibule\*mrkev\*celer\*česnek\*drcená rajčata\*rajský protlak\*bílé a červené fazole\*bylinky

1. Optimum

**Srbský guláš, houskový knedlík /1a,b,c,d,3,7**

vepřová kýta\*cibule\*paprika červená\*rajský protlak\*mouka\*vejce\*mléko\*droždí\*olej

Pátek 27. února

Polévka

**Bramborový krém /1a,b,c,d,7,9**

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

1. Optimum

**Americké lívance, skořicový cukr, zakysaná smetana /1a,b,c,d,3,7** **VEGETARIAN**

mouka\*mléko\*vejce\*kyprící prášek\*mléko\*cukr\*skořice\*zakysaná smetana