Čtvrtek 1. srpna

Polévka

**Toskánská fazolová /9**

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

1. Optimum

**Čínské sójové nudličky, jasmínová rýže / 5,6,8 VEGETARIAN**

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

**\_\_\_\_\_**

Pátek 2. srpna

Polévka

Zelňačka s bramborem/1,7

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

1. Optimum

**Vepřová sekaná s kapustou, mačkaný brambor, okurka /1,3,7,10**

vepřové maso\*kapusta\*cibule \*mouka \*koření\*strouhanka\*veka\*mléko\*hořčice\*brambory\*máslo \*vejce\*česnek\*majoránka\*okurka\*kurkuma

**\_\_\_\_\_**

Pondělí 5. srpna

Polévka

**Brokolicový krém /1,7,9**

brokolice\*brambory\*cibule\*mrkev\*celer\* mouka\* smetana\*mléko

1. Optimum

**Obalované rybí kuličky, mačkaný brambor, kompot /1,3,4,7**

Treska filé\*mouka\* vejce\*strouhanka\*řepkový olej\* brambory\*kurkuma\*kompot

**\_\_\_\_\_**

Úterý 6. srpna

Polévka

**Bramborová s ovesnými vločkami /1,9**

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

1. Optimum

**Butter chicken, basmati rýže / 1,7,11**

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

**\_\_\_\_\_**

Středa 7. srpna

Polévka

**Hovězí vývar s nudlemi /1,3,9**

Hovězí\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*těstoviny - nudle

1. Optimum

**Čevabčiči kuličky, brambory, salát/1,3,7,10**

vepřová kýta\*cibule\*česnek\*paprika sladká\*strouhanka\*olej\*brambory\*hořčice\* zelenina

**\_\_\_\_\_**

Čtvrtek 8. srpna

Polévka

**Z červené čočky a rajčat/1,7**

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

1. Optimum

**Zadělávané zelené fazolky na smetaně, vejce, brambory /1,3,7 VEGETARIAN**

Zelené fazolky\*smetana\*mouka\*mléko \*vejce\* brambory\*máslo\*kurkuma

**\_\_\_\_\_**

Pátek 9. srpna

Polévka

**Zeleninová s cuketou/1,7,9**

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

1. Optimum

**Špaldové buchtičky se šodó /1,3,7 VEGETARIAN**

Špaldová mouka\* kvasnice\* vejce\*mléko\* pudink\*vanilka\*cukr

**\_\_\_\_\_**

Pondělí 12. srpna

Polévka

**Rajská s rýží /1,7**

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

1. Optimum

**Kuře na smetaně se zeleninou, fusilli /1,3,7,9,10**

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

**\_\_\_\_\_**

Úterý 13. srpna

Polévka

**Bramborová s bulgurem/1,9**

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

1. Optimum

**Segedínský guláš, houskový knedlík /1,3,7**

vepřová kýta\*cibule\*paprika mletá\*zelí\*smetana\*mouka\*vejce\*mléko\*olej

**\_\_\_\_**

Středa 14. srpna

Polévka

Hovězí vývar s tarhoní /1,3,9

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

1. Optimum

**Zeleninový cous cous, ledový salát /1,9 VEGETARIAN**

Cous cous\*mrkev\*bylinky\*celer\*hrášek\*kukuřice\*cibule\*kurkuma\*salát

**\_\_\_\_\_**

Čtvrtek 15. srpna

Polévka

**Cizrnová se zeleným hráškem/1**

cizrna\*zelený hrášek\*garam masala \*cibule\*česnek\* hraška

1. Optimum

**Květákový mozeček, mačkané brambory /1,3,7 VEGETARIAN**

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

**\_\_\_\_\_**

Pátek 16. srpna

Polévka

**Kulajda/1,3,7**

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

1. Optimum

**Kuřecí tikka masala, basmati rýže /1,7**

kuřecí prsa\*bílý jogurt\*zázvor\*česnek\*kmín\*tandoori masala\*cibule\*kurkuma\*smetana\*bylinky\*rýže

**\_\_\_\_\_**

Pondělí 19. srpna

Polévka

**Květáková s hráškem /1,7**

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

1. Optimum

**Indické cizrnové kari, basmati rýže /7,8 – kokos VEGETARIAN**

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

**\_\_\_\_\_**

Úterý 20. srpna

Polévka

**Bramborová s Belugou/1,9**

brambory\*čočka Beluga\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel\*bylinky

1. Optimum

**Zapečené těstoviny s kuřecím a zeleninou, salát /1,3,7 - Pasta al forno**

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

**\_\_\_\_\_**

Středa 21. srpna

Polévka

**Kuřecí vývar s játrovým kapáním a nudlemi/1,3,9**

kuře\*kuřecí játra\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*strouhanka\*vejce\*česnek\*nudle

1. Optimum

**Těstoviny s lososem a špenátem / 1,3,4,7**

losos\*smetana\*listový špenát\*česnek\*cibule\*těstoviny

**\_\_\_\_\_**

Čtvrtek 22. srpna

Polévka

**Hrachová /7**

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

1. Optimum

**Vepřové kostky, dušená mrkev, mačkaný brambor /1,7**

Vepřové maso\*cibule\*olej\*koření\*mrkev\*mouka\*brambory\*máslo\*kurkuma

**\_\_\_\_\_**

Pátek 23. srpna

Polévka

**Zeleninová s kroupami/1,9**

mrkev\*petržel\*hrášek \*celer\*cibule\*česnek\*květák\*ječné kroupy

1. Optimum

**Sladké kynuté knedlíky s ovocem, cukrem a máslem /1,3,7 VEGETARIAN**

Mouka\* ovoce\*vejce\*cukr\*máslo\*kvasnice

**\_\_\_\_\_**

Pondělí 26. srpna

Polévka

**Zeleninový krém /1,7,9**

brambory\*cibule\*mrkev\*celer\*mouka\* smetana\*mléko

1. Optimum

Kung Pao, jasmínová rýže/5,6

kuřecí prsa\*arašídy\*pórek\*Kikkoman sójová omáčka\*cibule\*červená paprika\*balsamico\*jasmínová rýže

**\_\_\_\_\_**

Úterý 27. srpna

Polévka

**Česneková s vejcem a bramborem/1,3,7**

česnek\*cibule\*brambory\*kmín\*vejce\*mouka\*mléko

1. Optimum

**Vepřové na divoko, basmati rýže /1**

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

**\_\_\_\_\_**

Středa 28. srpna

Polévka

**Kuřecí vývar s  nudlemi /1,3,9**

kuřecí maso\*cibule\* mrkev\*celer\*petržel\*těstoviny nudle

1. Optimum

**Ratatouoille, brambory, salát /7 VEGETARIAN**

Rajčata\*cuketa\*cibule\*brambory\*paprika\*česnek\*rajčatový protlak\*italské bylinky\*zelenina

**\_\_\_\_\_**

Čtvrtek 29. srpna

Polévka

**Čočková polévka/1**

hnědá čočka\*cibule\* ocet\*cukr\*mouka

1. Optimum

Francouzské zapečené brambory s kuřecím masem, okurka /1,3,7,10

brambory\*kuřecí maso\*vejce\*hořčice\*cibule\*mrkev \*hrášek\*sýr\*okurka\*kurkuma

**\_\_\_\_\_**

Pátek 30. srpna

Polévka

**Bramborová s pohankou/1,9**

brambory\*pohanka\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel

1. Optimum

**Krůtí sekaná s červenou čočkou a mačkaným bramborem, salát /1,3,7,10**

Krůtí maso\*brambory\* cibule\*česnek\*mouka \*koření \*hořčice\*mléko\*máslo\*hořčice\*vejce\*strouhanka\*okurka\*kurkuma

**\_\_\_\_\_**