

Jídelníček říjen 2020

1.10

Svačina: Slunečnicová bulka 60g s máslem 10g, šunkou 20 g, zelenina 50 g/ 1,3,7

Oběd: Hovězí vývar s nudličkami /1,3,9/ Karotkové gnocchi se špenátovou omáčkou / 1,3,7

Svačina: Slunečnicová špička 45g, máslo 10g, plátkový sýr 20g, ovoce 50g / 1,3,7

2.10

Svačina: Termix 90g a ovoce 50g /1,7,8

Oběd: Hrstková /7,9/ Francouzské zapečené brambory, okurka/3,7,10

Svačina: Chléb Borodino 60g, mozzarellou a rajčetem /pečivo 60g, máslo 10 g, mozzarella 20g, zelenina 50g/ 1,

5.10

Svačina: Koláček s tvarohem, povidly a mákem 80g, mléko 200ml /1,3,7,8

Oběd: Cuketový krém/1,7/ Obalovaná rybí treska s bramborovou kaší/1,3,4,7

Svačina:

6.10

Svačina: Kukuřičný plátek 2ks, ricotta 30g, ovoce 50g/1,7

Oběd: Kmínová s bramborem/1,3,7/ Chia placičky s dýní a čočkou, šťouchaný brambor /1,3,7,10

Svačina: Rohlík vícezrný 70g s mrkvičkovou pomazánkou 30g , zelenina 50g /1,7

7.10

Svačina: Mouřenín 60g, s máslem 10g a sýrem 20g, ovoce 50g /1,7

Oběd: Hrachová /7/ Treska na řecký způsob s vařenými bramborami/1,4,7

Svačina: Houska 60g s máslem 10g a šunkou 20g, zelenina 50g / 1,3,7,11

8.10

Svačina: Chléb Borodino 60g s máslem 10g, čedarem 20g, ovoce 50 g/ 1,3,7

Oběd: Rajská s těstovinovou rýží/1,3,7/ Špenátové lasagne / 1,3,7

Svačina: Bagetka 60g, avokádová pomazánka 30g, zelenina 50g /1,7

9.10

Svačina: Termix 90g, ovoce 50 g /7,8

Oběd: Gulášová/1,9/ Kynuté borůvkové knedlíky s máslem, cukrem a tvarohem /1,3,7

Svačina: Musli tyčinka 1ks, jablko 150g /1,5,7,8,11

12.10

Svačina: Kynutý koláč se švestkami a mákem 80g, mléko 200 ml/1,3,7,8

Oběd: Hráškový krém/1,3,7/ Zeleninové rizoto s kukuřicí, hráškem a mrkvičkou, sýr, okurka /7,9

Svačina: Bagetka 60g, avokádová pomazánka 30g / 1,3,7

13.10

Svačina: Chléb lámankový 60g, mrkvičkovou pomazánkou 30g , ovoce 50 g /1,3,7

Oběd: Kulajda/1,3,7/ Kuřecí milánské špagety/1,3,7

Svačina: Houska 60 g s máslem 10 g a šunkou 20 g, zelenina 50 g / 1,3,7,11

14.10

Svačina: Makovka 80g s mlékem 200ml / 1,3,7

Oběd: Toskánská fazolová/9/ Zapečené brambory s dýní, mozzarellou a vejcem, okurka /1,3,7,10

Svačina: Mouřenín 60 g s lososovou pomazánkou 30g, zelenina 50g/1,3,4,7

15.10

Svačina: Těstovinový salát z tarhoní s pečeným masem a ajvarem 150g/1,7

Oběd: Kuřecí vývar se špeclími/1,3,9/ Řepové gnocchi se sýrovou omáčkou/1,3,7

Svačina: Slunečnicová špička 45g s máslem 10g a sýrem 20g, zelenina 50g / 1,3,7

16.10

Svačina: Pribináček 80g, ovoce 50g /7,8

Oběd: Selská zelňačka/1,7/ Lívance s jahodovou marmeládou /1,3,7

Svačina: Rohlík mochovský 60g, pomazánka s čedarem 30g, paprika 50g /1,3,7

19.10

Svačina: Jablečný štrůdl 80g, mléko 200 ml/ 1,3,7

Oběd: Mrkvičkový krém se zázvorem/1,7,9/ Kuřecí kousky na řecký způsob, špagety/1,3

Svačina: Bramborová špička 60g s veganskou domácí paštikou 30g, zelenina 50g / 1,3,7

20.10

Svačina: Lámankový chléb 60g, s čerstvým sýrem 30g , ovoce 50g / 1,3,7

Oběd: Zeleninová s ječnými krupkami/1,9/ Pečená červená řepa se sezamem, šťouchané brambory /11

Svačina: Rýžový chlebiček 2ks, pomazánka z červené čočky 30g zelenina 50g/1,3,7

21.10

Svačina: Slunečnicový chléb 60g , vajíčková pomazánka 30g , ovoce 50g / 1,3,7

Oběd: Cizrnová se zeleným hráškem/1/ Květákové placičky se sýrem a bramborovou kaší /1,3,7

Svačina: Houska 60g, pomazánka červené řepa 30g /1,3,7

22.10

Svačina: Grahamový plátek 3ks, kefir jahodový 150ml/ 1,3,7

Oběd: Hovězí vývar s tarhoni/1,3,7,9/ Španělský rozstřelený ptáček s parboiled rýží/1,3,7,10

Svačina: Dalamánek 60g, liptovská pomazánka 30g, zelenina 50g / 1,3,7,11

23.10

Svačina: Jablečné pyré 150 ml s domácím ořechovým müsli 20g /1,7,8

Oběd: Kapustová s brambůrkem/1,7/ Kuřecí ve smetanová omáče se sušenými rajčaty, basmati rýže/1,3,7

Svačina: Knackebrot 2ks, zdravá mrkvičková pomazánka 30g, zelenina 50g /1,3,7

26.10

Svačina: Cuketový koláč s kokosem 80g, mléko 200ml / 1,3,7,8

Oběd: Brokolicový krém /1,3,7,9/ Obalované rybí filé, vařený brambor /1,3,4

Svačina: Bagetka 60g, sýrová pomazánka 30g, zelenina 50 g/ 1,3,7

27.10

Svačina: Medová zrna 20g s bílým jogurtem 150g /1,3,7

Oběd: Zeleninová s tarhoni/1,3,9/ Vepřové výpečky, zelí, bramborový knedlík /1,3

Svačina: Houska 60g, tvarohová pomazánka s mrkví a lněným semínkem 30g, zelenina 50g / 1,3,7

29.10

Svačina: Chléb Borodino 60g, máslo 10g, čedar 20g, ovoce 50 g/ 1,3,7

Oběd: Bramborová s jáhlami/1,7,9/ Kuřecí stripsy, vařený brambor, okurka /1,3,7,10

Svačina: Slunečnicová špička 45g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g / 1,3,7

30.10

Svačina: Bagetka 60g, sýrová pomazánka 30g, zelenina 50 g/ 1,3,7

Oběd: Boršč/1,7,9/ Vepřový gulášek s červenou paprikou, celozrnný knedlík/1,3

Svačina: Houska 60g, bulharská masová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1,3,7,11