**Jídelníček na květen**

13.5.

přesnídávka: Pšenično žitný chléb 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g, hrozno 50g

oběd: Zeleninová s tarhoni, Basmati rýže s krůtím masem a bazalkou

svačina: Samožitný chléb 60g, ricotta 30g, rajče 50g

14.5.

přesnídávka: Salátek z hnědé čočky 150g, bez pečiva

oběd: Boršč, Obalovaný kuřecí řízek s bramborovou kaší

svačina: Slunečnicová špička 45g, bulharská masová pomazánka 30g, mrkvička 50g

15.5.

přesnídávka: Chléb Borodino 60g s máslem 10g, strouhaným sýrem 20g, banán 50g

oběd: Bramborová s jáhlami, Čočka nakyselo se sázeným vejcem a okurkou

svačina: Pudink s jahodami a piškoty

18.5.

přesnídávka: Bílý jogurt 150g, kokosové müsli 20g

oběd: Mrkvičkový krém se zázvorem, Kuřecí kousky s ananasem, parboiled rýže

svačina: Rohlík vícezrnný 70g , pomazánka z kuřecího masa 30g, rajče 50g

19.5.

přesnídávka: Bagetka 60g, pomazánka z ajvaru 30g, jablko 50g

oběd: Bramborová s bulgurem, Smetanové bílé fazolky s bylinkami s vařeným vejcem, grenaile

svačina: Houska 60g s máslem 10g a šunkou 20g, okurka 50g

20.5.

přesnídávka: Pšenično žitný chléb 60g, liptovská pomazánka 30g, banán 50g

oběd: Čočková polévka, Kynuté jahodové knedlíky s cukrem a máslem

svačina: Slunečnicová špička 45g s sardinkovou pomazánkou 30g, rajče 50g

21.5.

přesnídávka: Těstovinový salát z tarhoní s pečeným masem a ajvarem

oběd: Kuřecí vývar s nudlemi /1 a,b,c,d,e 3,9/ Karlovarský vepřový guláš s celozrnným houskovým knedlíkem

svačina: Bagetka 60g, avokádová pomazánka 30g

22.5.

přesnídávka: Rohlík mochovský 60g, rajčatová pomazánka s černými olivami 30g, mandarinka 50g

oběd: Zelňačka s bramborem, Gnocchi s lososem a špenátem

svačina: Houska 60g s makrelovou pomazánkou 30g , paprika 50g

25.5.

přesnídávka: Termix 90g, jablko 50g

oběd: Hráškový krém, Indické cizrnové kari, basmati rýže

svačina: Bramborová špička 60g s máslem 10g, mozzarellou 20g a rajčetem 50g

26.5.

přesnídávka: Knackebrot 2ks , tvarohová pomazánka s pažitkou a česnekem 30g, mandarinka 50g

oběd: Kmínová s bramborem, Kuřecí nudličky se zeleným hráškem na másle, rajčatový bulgur

svačina: Houska 60g, máslo 10g, sýr plátek 20g, jablko 50g

27.5.

přesnídávka: Lámankový chléb 60g, s vajíčkovou pomazánkou 30g , banán 50g

oběd: Hrachová, Limetkové kuřecí paličky, basmati rýže

svačina: Loupák 40g, mléko 200ml

28.5.

přesnídávka: Pšenično žitný chléb 60g, bulharská pomazánka 30g, jablko 50g

oběd: Rajská s těstovinovou rýží, Provensálská vepřová pečeně, brambory Grenaille

svačina: Houska 60g, pomazánka z cizrny ,,humus´´ 30g, rajče50g

29.5.

přesnídávka: Slunečnicový chléb 60g, s veganskou domácí paštikou 30g, hroznové víno 50g

oběd: Gulášová, Kynuté chia borůvkové knedlíky s máslem, cukrem a tvarohem

svačina: Mouřenín 60g s máslem 10g, šunkou 20g , okurka 50g