Úterý 1.10.

 Polévka

**Bramborová s bulgurem/1,9**

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

1. Optimum

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

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

**\_\_\_**

Středa 2.10.

 Polévka

**Hovězí vývar masem s písmenky /1,3,9**

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

1. Optimum

**Kuřecí paella, ledový salát /7,9,10**

*Kuřecí maso\*rýže\*drcená rajčata\*olej\*cibule\*paprika\*česnek\*šafrán\*citrén\*kurkuma\*ledový salát*

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

Čtvrtek 3.10.

 Polévka

**Cizrnová se zeleným hráškem/1**

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

1. Optimum

**Těstoviny s červeným pestem / 1,3,7,8 VEGETARIAN**

*Těstoviny\*sušená rajčata\*ajvar\*česnek\*olivový olej\*ořechy*

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

Pátek 4.10.

 Polévka

**Zeleninová s červenou řepou /1,9**

*brambory\*celer\*cibule\*mrkev\*rajčata\*červená řepa\*zelí\*mouka\*paprika\*fazole\*rajčatové pyré\*ocet*

1. Optimum

**Holandský řízek, bramborová kaše /1,3,7**

*vepřové maso\*sýr\*vejce\*strouhanka\*brambory\*máslo\*mléko \*kurkuma*

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

Pondělí 7.10.

Polévka

**Mrkvičkový krém/1,7,9**

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

1. Optimum

**Fazole v tomatě, grilovaná zelenina, bulgur/1 VEGETARIAN**

*Červená fazole\*cibule\*drcená rajčata\*rajčatový protlak\*česnek\*mouka\*paprika\*bylinky\*bulgur\* zelenina*

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

Úterý 8.10..

 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 9.10.

 Polévka

**Kuřecí vývar s rýží / 9**

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

1. Optimum

**Bratislavská telecí ragú, houskový knedlík / 1,3,7,9,10**

*Telecí maso\*cibule\*mrkev\*hrášek\*mouka\*rajský protlak\*olej\*smetana\*celer\*okurka\*mléko\*citrón\*kvasnice\*vejce*

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

Čtvrtek 10.10.

 Polévka

**Hrstková /9**

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

1. Optimum

**Švédské masové kuličky, brambory, brusinky /1,3,7**

*vepřové maso\*cibule\*vejce\*mouka\*smetana\*brusinky\*brambory\*kurkuma*

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

Pátek 11.10.

Polévka

**Květáková s hráškem /1,7**

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

1. Optimum

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

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

Pondělí 14.10.

Polévka

 **Rajská s rýží /1,7**

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

1. Optimum

**Treska na bylinkách, mačkaný brambor, kompot /1,4,7**

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

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

Úterý 15.10.

Polévka

**Pórková s bramborem /1,9**

*pórek\* brambory \*cibule\*mrkev\*celer\*petržel*

1. Optimum

 **Špagety Bolognese se sójovým masem, sýr /1,3,6,7,9 VEGETARIAN**

*Sójové maso\*cibule\*česnek\*sekaná rajčata a protlak\*mrkev\*celer\*těstoviny\*sýr*

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

Středa 16.10.

Polévka

**Hovězí vývar s krupicí a vejcem /1,3,9**

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

1. Optimum

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

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

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

Čtvrtek 17.10.

Polévka

**Minestrone s  fazolí /1,9**

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

1. Optimum

**Hovězí svíčková, brusinky, celozrnný knedlík/1,3,7,9,10**

*hovězí maso\*cibule\*mrkev\*celer\*hořčice\*smetana\*pšeničná a celozrnná mouka\*kvasnice\*vejce\*mléko\*brusinky*

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

Pátek 18.10.

Polévka

**Krkonošská cibulačka s masem /3,9**

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

1. Optimum

**Bramborové knedlíky plněné vepřovým masem, zelí / 1,3,7**

*brambory\*vejce\*mouka\*vepřové maso\*cibule\*zelí\*cukr\*ocet*

Pondělí 21.10.

Polévka

**Celerový krém s pórkem/1,7,9**

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

1. Optimum

**Krůtí ve Středomořské omáčce, penne / 1,3,7**

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

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

Úterý 22.10.

Polévka

**Zeleninová s bramborem/1,7,9**

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

1. Optimum

**Květákové kari s cizrnou, basmati rýže /1,8 VEGETARIAN**

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

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

Středa 23.10.

Polévka

**Gulášová/1,9**

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

1. Optimum

 **Lasagne Bolognese, salát /1,3,7,9**

*Hovězí a vepřové maso\*cibule\*česnek\*sekaná rajčata a protlak\*mrkev\*celer\*těstovina\*sýr\*zelenina*

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

Čtvrtek 24.10.

Polévka

**Hrachová /7**

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

1. Optimum

**Vepřový řízek, bramborová kaše, okurka / 1,3,7,10**

*Vepřové maso\*mouka\*vejce\*brambory\*mléko\*okurka*

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

Pátek 25.10.

**Sanitární den**

Pondělí 28.10.

**Státní svátek**

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

Úterý 29.10.

Polévka

**Bramborová s kroupami /1,9**

*brambory\*kroupy\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel\*bylinky*

1. Optimum

**Filé na kmíně, mačkaný brambor, kompot /4,7**

*filet z tresky\*bylinky\*máslo\*kmín\*brambor\*kurkuma\*kompot*

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

Středa 30.10.

Polévka

**Kuřecí vývar s tarhoní /1,3,9**

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

1. Optimum

**Zapečené sýrové těstoviny s kuřecím masem, salát /1,3,7**

*Těstoviny\*gouda\*kuřecí maso\*parmezán\*vejce\*pórek\*sušená rajčata\*česnek\*smetana\*zelenina*

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

Čtvrtek 31.10.

Polévka

**Čočková polévka/1**

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

1. Optimum

**Staročeská lepenice, sázené vejce / 1,3,7 VEGETARIAN**

*Brambory\*vejce\*zelí\*olej\*mouka\*cibulka*

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