Pondělí 3. března

**Rajská s rýží /1a,b,c,d,7**

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

**Celozrnné obalované rybí filé, mačkaný brambor /1a,b,c,d,3,4,7,11**

*treska filé\*mouka\*vejce\*strouhanka\* brambory\*máslo\*sezam\*kurkuma*

*Přesnídávka:* **Termix 90g, ovoce 50g** / 7,8 a,b,c,d,e

*Svačina:* **Houska kolínská 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50 g** / 1 a,b,c,d,7

Úterý 4. března

**Pórková s bramborem /1a,b,c,d,7**

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

**Špagety Bolognese se sójovým masem, sýr /1a,b,c,d,3,6,7,9 VEGETARIAN**

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

*Přesnídávka:* **Kváskový chléb 60g, čerstvý sýr 30g, ovoce 50g /** 1 a,b,c,d,7

*Svačina:* **Vanilkové pokušení 60g, mléko 200ml /** 1 a,b,c,d,3,7

Středa 5. března

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

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

**Krůtí sekaná, bramborová kaše, salát /1a,b,c,d,3,7**

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

*Přesnídávka:* **Dýňový toast, máslo 10g, mozarella 20g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,7,11,13

*Svačina:* **Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, eidam 20g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,6,7

Čtvrtek 6. března

**Minestrone s fazolemi /1a,b,c,d,9**

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

**Hovězí svíčková, brusinky, celozrnný knedlík/1a,b,c,d,3,7,9,10**

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

*Přesnídávka:* **Žitný chléb 60g, okurková pomazánka s koprem 30g, zelenina 50g** /1 a,b,c,d,7

*Svačina:* **Vanilkový pudink 150ml, piškoty 20g, ovoce 50g**/ 1a,b,c,d,3,7

Pátek 7. března

**Krkonošská cibulačka s masem /3,9**

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

**Bramborové knedlíky plněné vepřovým masem, zelí / 1a,b,c,d,3,7**

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

*Přesnídávka:* **Kukuřičný plátek 2ks, pomazánka z červené čočky a ajvaru 30g, ovoce 50g /**1

*Svačina:* **Uzlík Caesar 60g, šunková pěna 30g, zelenina 50g** / 1a,b,c,d,7

Pondělí 10. března

**Celerový krém s pórkem/1a,b,c,d,7,9**

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

**Krůtí ve Středomořské omáčce, penne / 1a,b,c,d,3,7**

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

*Přesnídávka:* **Cornflakes 50g, mléko 200 ml, ovoce 50g** /1 a,b,c,d,7

*Svačina:* **Houska Natura 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,7

Úterý 11. března

**Zeleninová s bramborem/1a,b,c,d,7,9**

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

**Vepřové řízečky, mačkaný brambor, okurka / 1a,b,c,d,3,7,10**

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

*Přesnídávka:* **Korn rohlík 60g, pažitková pomazánka 30g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,6,7

*Svačina:* **Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, marmeláda 10g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,7

Středa 12. března

**Gulášová/1a,b,c,d**

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

**Vepřové na divoko s fazolemi, basmati rýže /1a,b,c,d**

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

*Přesnídávka:* **Rýžový plátek 2ks, bylinková lučina 30g, ovoce**

*Svačina:* **Houska Bandur 60g, máslo 10g, 1/2 vejce, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,3,6,7

Čtvrtek 13. března

**Hrachová /1a,b,c,d,7**

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

**Květákové kari s cizrnou, basmati rýže /8 a,b,c,d,e VEGETARIAN**

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

*Přesnídávka:* **Světlý toast 60g, lososová pomazánka 30g, zelenina 50g**

*Svačina:* **Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, mozarella 20g, ovoce 50g**

Pátek 14. března

**Zeleninová /1a,b,c,d,7,9**

*mrkev\*petržel\*celer\*cibule\*květák\*mouka\*mléko\*brambory*

**Bramborové špalíky s mákem a švestkami /1a,b,c,d,3,7**  **VEGETARIAN**

*brambory\*mouka\*vejce\*cukr\*máslo\*mák\*švestky*

*Přesnídávka:* **Žitný chléb 60g šunková pěna 30g, ovoce 50g**

*Svačina:* **Kukuřičný plátek 2ks, veganská paštika 30g, zelenina 50g**

Pondělí 17. března

**Květákový krém s hráškem /1a,b,c,d,7**

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

**Filé na kmíně, šťouchané brambory, kompot /4,7**

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

*Přesnídávka:* **Bílý jogurt 150g, musli se sušeným ovocem 20g, ovoce 50g**

*Svačina:* **Uzlík Caesar 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g**

Úterý 18. března

**Bramborová s quinoa /1a,b,c,d,9**

*brambory\*quinoa\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel\*bylinky\*mouka*

**Kuřecí kousky se zelenými fazolkami, mačkané brambory /1a,b,c,d**

*Kuřecí maso\*zelené fazolky\*mouka\*máslo\*cibulka\*brambor\*kurkuma*

*Přesnídávka:* **Celozrnný toast 60g, čerstvý sýr 30g, ovoce 50g**

*Svačina:* **Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, med 15g, zelenina 50g**

Středa 19. března

Kuřecí vývar s tarhoní /1a,b,c,d,3,9

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

**Zapečené sýrové těstoviny s kuřecím masem /1a,b,c,d,3,7**

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

*Přesnídávka:* **Kváskový chléb 60g, fíková pomazánka 30g, ovoce 50g**

*Svačina:* **Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, čedar 20g, zelenina 50g**

Čtvrtek 20. března

**Čočková polévka/1a,b,c,d**

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

Staročeská lepenice, sázené vejce / 3 VEGETARIAN

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

*Přesnídávka:* **Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus s mrkvičkou 30g, zelenina 50g**

*Svačina:* **Domácí kakaový tvaroháček 150ml, ovoce**

Pátek 21. března

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

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

**Karlovarský krůtí guláš, kolínka /1a,b,c,d,3,7**

*krůtí maso\*cibule\*paprika mletá\*smetana\*mouka\*těstoviny kolínka*

*Přesnídávka:* **Houska kolínská 60g, máslo 10g, šunka 20g, ovoce 50g**

*Svačina:* **Korn rohlík 60g, pomazánkové máslo 30g, zelenina 50g**

Pondělí 24. března

**Brokolicový krém /1a,b,c,d,7,9**

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

**Hovězí po Znojemsku, parboiled rýže/1a,b,c,d,7,10**

*hovězí zadní\* hořčice\*cibule\*máslo\*mouka\*rýže parboiled*

*Přesnídávka:* **Bílý jogurt 150g, jablečné pyré 30g, ovoce 50g**

*Svačina:* **Houska Natura 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g**

Úterý 25. března

**Česneková s vejcem a bramborem/3**

*česnek\*cibule\*brambory\*kmín\*vejce \*kuřecí vývar*

**Šoulet, sázené vejce, okurka / 1a,b,c,d,3,7,10 VEGETARIAN**

*Hrách\*kroupy ječné\*česnek\*majoránka\*cibule\*máslo\*vejce\*okurka*

*Přesnídávka:* **Kukuřičný plátek 2ks, riccota 30g, ovoce 50g**

*Svačina:* **Domácí bublanina s ovocem 60g, mléko 200ml**

Středa 26. března

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

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

Kuřecí stripsy, mačkaný brambor, salát /1 a,b,c,d,3,7

*Kuřecí maso\*mouka\*strouhanka\*vejce\*brambory\*máslo\*zelenina\*kurkuma*

*Přesnídávka:* **Kváskový chléb 60g, bylinková lučina 30g, ovoce 50g**

*Svačina:* **Houska Bandur 60g, šunková pěna 30g, zelenina 50g**

Čtvrtek 27. března

**Fazolová /1a,b,c,d,7**

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

Hamburská kýta, houskový knedlík /1a,b,c,d,3,7,9,10

*vepřové maso\* máslo\*mléko\*cibule\*smetana\*celer\*petržel\*hořčice\*okurky\*ocet\*mouka\*kvasnice \*vejce*

*Přesnídávka:* **Žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g**

*Svačina:* **Jahodový pudink 150ml, piškoty 20g, ovoce 50g**

Pátek 28. března

**Vegetariánská gulášovka se sójou /1a,b,c,d,6,9**

*Brambory\*cibule\*sója\*olej\*česnek\*paprika sladká\*mouka*

**Špaldové buchtičky se šodó /1a,b,c,d,3,7 VEGETARIAN**

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

*Přesnídávka:* **Dýňový toast 60g, máslo 10g, čedar 20g, ovoce 50g**

*Svačina:* **Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus ala svíčková 30g, zelenina 50g**

Pondělí 31. března

**Dýňový krém/1a,b,c,d,7,9**

*Dýně\*cibule\* mrkev\*celer\*petržel\*koření\*mouka\*smetana\*mléko\*kurkuma*

**Celozrnné obalované rybí filé, mačkaný brambor /1a,b,c,d,3,4,7,11**

*treska filé\*mouka\*vejce\*strouhanka\* brambory\*máslo\*sezam\*kurkuma*

*Přesnídávka:* **Bílý jogurt 150g, čokokuličky 20g, ovoce 50g**

*Svačina:* **Uzlík Caesar 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g**

Pondělí 31. března

**Dýňový krém/1a,b,c,d,7,9**

*Dýně\*cibule\* mrkev\*celer\*petržel\*koření\*mouka\*smetana\*mléko\*kurkuma*

**Celozrnné obalované rybí filé, mačkaný brambor /1a,b,c,d,3,4,7,11**

*treska filé\*mouka\*vejce\*strouhanka\* brambory\*máslo\*sezam\*kurkuma*