



# Menu prosinec 2020



## 1. 12. ÚT

**Přesnídávka:** Vázaný ořechový koláček, mléko 200ml /1,3,7,8

**Polévka:** Zeleninová s tarhoní/1,9 *brambory\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*tarhoně*

**Hlavní jídlo:** Vepřové rizoto se sýrem, okurka /7,9,10

*vepřové maso\*rýže parboiled\*sýr\*bylinky\*mrkev\*hrášek\*kukuřice\*okurka\*celer*

**Svačina:** Rohlík vícezrnny 70g, pomazánka z kuřecího masa 30g, zelenina 50g / 1,7



## 2. 12. ST

**Přesnídávka:** Lámankový chléb 60g, tzatziki okurková pomazánka 30g/ 1,3,7

**Polévka:** Z červené čočky a rajčat/1,7 *červená čočka\*rajčata\*cibule\*česnek\*majoránka\*mouka\*mléko*

**Hlavní jídlo:** Holandský řízek s bramborovou kaší, okurka/1,3,7,10

*vepřové maso\*sýr\*strouhanka\*brambory\*máslo\*mléko\*hořčice\*okurka*

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



## 3. 12. ČT

**Přesnídávka:** Mouřenín 60g, liptovská pomazánka 30g, ovoce 50g /1,7

**Polévka:** Kuřecí vývar s těstovinovou rýží /1,3,9 *kuře\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*těstovina-rýže*

**Hlavní jídlo:** Hovězí svíčková pečeně s brusinkami, houskový celozrnný knedlík /1,3,7,9,10

*hovězí maso\*cibule\*mrkev\*celer\*hořčice\*slanina\*ocet\*smetana\*celozrnná mouka\*vejce\*mléko\*brusinky*

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



## 4. 12. PÁ

**Přesnídávka:** Chléb Borodino 60g, bylinková lučina 30g, ovoce 50g apod./ 1,3,7

**Polévka:** Kapustová s brambůrkem /1,7,9 *kapusta\*cibule\*brambory\*celer\*mrkev\* mouka\*mléko*

**Hlavní jídlo:** Kuře na paprice, kolínka /1,3,7

*kuřecí prsa\*paprika sladká\*smetana\* mouka\*droždí\*vejce\*těstoviny-kolínka*

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



# Menu prosinec 2020



7. 12. PO

**Přesnídávka:** Termix 90g, ovoce 50 g /7,8

**Polévka:** Mrkvový krém/1,7,9 mrkev\*cibule\*celer\*kurkuma\*smetana\*mléko\*mouka

**Hlavní jídlo:** Obalovaný květák, vařený brambor, jogurtový dip/1,3,7 **VEGE**  
květák\*mouka\*vejce\*strouhanka\*brambory\*máslo\*jogurt\*bylinky\* mouka

**Svačina:** Bagetka 60g s máslem 10g a sýrem 20g, zelenina 50g /1,3,7



8. 12. ÚT

**Přesnídávka:** Brownie s červenou řepou 50g, mléko 200ml /1,3,7,8

**Polévka:** Bramborová s pohankou/1,3,7,9 brambory\*pohanka\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel

**Hlavní jídlo:** Hovězí maso po Štěpánsku s parboiled rýží/1,3,7,10

hovězí zadní\*vejce\*hořčice\*cibule\*rýže parboiled\*mouka\*mléko

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



9. 12. ST

**Přesnídávka:** Chléb lámankový 60g, mrkvíčkovou pomazánkou 30g ,ovoce 50 g /1,3,7

**Polévka:** Cizrnový krém s GaramMasala/1,7 cizrna\*cibule\*mléko\*česnek\* koření GaramMasala\*mouka

**Hlavní jídlo:** Moravský vrabec, červené zelí, bramborový knedlík/1,3

vepřová kýta\*cibule\*česnek\*červené zelí\*brambory\*mouka\*vejce

**Svačina:** Mouřenín 60g, pomazánka z ajvaru 30g, zelenina 50g / 1,3,7



10. 12. ČT

**Přesnídávka:** Samožitný chléb 60g, máslo 10g, vejce 1/2, ovoce 50g /1,3,7

**Polévka:** Hovězí vývar se špeclí /1,3,9 hovězí maso\*cibule\* mrkev\*celer\*petržel\*těstoviny špecle

**Hlavní jídlo:** Kuřecí kousky se špenátem, fusilli/1,3,7

kuřecí prso\*špenát\*smetana\*cibulka\*česnek\*těstoviny\*vejce\*olej\* mouka

**Svačina:** Slunečnicová špička 45g, lososovou pomazánkou 30g, zelenina 50g/1,3,4,7



11. 12. PÁ

**Přesnídávka:** Lámankový chléb 60g , okurková pomazánka s česnekem a koprem 30g /1,3,7

**Polévka:** Zeleninová s jáhlami/1,3,9 mrkev\*petržel\*celer\*cibule\*květák\*jáhlly\*rýže

**Hlavní jídlo:** Plněné bramborové knedlíky se švestkami a mákem /1,3,7 **VEGE**

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

**Svačina:** Rohlík močovský 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g /1,3,7



# Menu prosinec 2020



14. 12. PO

**Přesnídávka:** Pribináček 80g, ovoce 50g /7,8

**Polévka:** Špenátový krém/1,7 *cibule\*špenát\*mléko\*smetana\*česnek\*mouka\*máslo*

**Hlavní jídlo:** Nugety z lososa, brambor vařený, jogurtový dip /1,3,4,7

*losos\*mouka\*vejce\*strouhanka\*řepkový olej\*brambory\*mléko\*máslo\*jogurt\*tvaroh\*bylinky*

**Svačina:** Bramborová špička 60g, máslo 10g, mozzarella 20g, zelenina 50g/1,3,7



15. 12. ÚT

**Přesnídávka:** Loupák 80g, mléko 200 ml/ 1,3,7

**Polévka:** Bramborová s krupkami/1,9 *brambory\*kroupy\*cibule\*mrkev\*celer\*petržel*

**Hlavní jídlo:** Hovězí Stroganov s parboiled rýží/1,7,10

*hovězí zadní\*smetana\*hořčice\*rajský protlak\*žampiony\*paprika\*cibule\*kyselá okurka\*olej\*rýže parboiled*

**Svačina:** Slunečnicová špička 45g, tuňáková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1,3,4,7



16. 12. ST

**Přesnídávka:** Lámankový chléb 60g, máslo 10g, šunka 20g, ovoce 50g /1,3,7

**Polévka:** Čočková polévka/1 *hnědá čočka\*cibule\*ocet\*cukr\*mouka*

**Hlavní jídlo:** Staročeské špaldové lívance, jahodová marmeláda, zakysaná smetana /1,3,7 **VEGE**

*špaldová a mouka\*vajíčko\*droždí\*cukr\*jahody\*jablka\*zakysaná smetana*

**Svačina:** Houska 60g, pomazánka z pečeného kuřátka 30g, zelenina 50g / 1,3,7



17. 12. ČT

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

**Polévka:** Kuřecí vývar s písmenkou /1,3,9 *kuře\*cibule\*mrkev\*celer\*bylinky\*těstoviny-písmenka*

**Hlavní jídlo:** Segedínský guláš, houskový knedlík /1,3,7

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

**Svačina:** Dalamánek 60g, makrelou pomazánkou 30g, zelenina 50g /1,3,4,7,11



18. 12. PÁ

**Přesnídávka:** Grahamový plátek 3ks, kefír jahodový 150ml/ 1,3,7

**Polévka:** Česneková s bramborem /1,3,7 *česnek\*cibule\*brambory\*kmín\*vejce\*mouka\*mléko*

**Hlavní jídlo:** Kuřecí prsíčka v bazalkové omáčce s parmazánem, špagety /1,3,7,8-pinie

*kuřecí prsíčka\*bazalkové pesto\*čerstvá bazalka\*parmazán\*mléko/smetana\*mouka\*těstoviny*

**Svačina:** Mouřenín 60g s vajíčkovou pomazánkou 30g, zelenina 50g / 1,3,7



## Menu prosinec 2020



**21. 12. PO**

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

**Polévka:** Rajská s tarhoni /1,3,7 *sekaná rajčata\*rajský protlak\*cibule\*máslo\*mouka\*těstoviny-tarhoňa*

**Hlavní jídlo:** Rybí kuličky, bramborová kaše /1,3,4,7

*Rybí filé\*mouka\*vejce\*strouhanka\*brambory\*mléko\*máslo*

**Svačina:** Bagetka 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50 g /1,3,7



**22. 12. ÚT**

**Přesnídávka:** Vánočka 80g, mléko 200ml /1,3,7,8

**Polévka:** Z bílé ředkve /1,7,9 *bílé ředkve\*brambory\*pohanka\*cibule\*mrkev\*celer\*mouka*

**Hlavní jídlo:** Kuřecí čína, asijské vaječné nudle /1,2,3,6

*Kuřecí prsa\*brokolice\*mrkev\*pórek\*úšřicová omáčka\*cibule\*česnek\*zázvoru\*sójová omáčka\*rajčatové pyré\*nudle*

**Svačina:** Houska 60g se sardinkovou pomazánkou 30g, zelenina 50g /1,3,4,7

*Změna jídelníčku vyhrazena.*