

Jídelníček

	SNÍDANĚ	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
Pondělí	Houska, sýr, čaj	Pol.: mrkvová s kari Rýžový nákyp s kokosovým mlékem a ananasem dia: kuřecí plátek, zelenina s hráškem na másle, brambor	1x ovoce 1x jogurt	Omeleta se šunkou, paprika
Úterý	Žitný chléb, budapešťská pomazánka, čaj	Pol.: hovězí vývar s nudlemi Svíčková omáčka s hovězím masem, houskový knedlík	2x krájená zelenina	Tuňáková pomazánka, celozrnná bageta, okurka
Středa	Loupáky, kakao	Pol.: bramboračka Opečená jitrnice, lepenice	1x ovoce 1x přesnídávka	Česnečka, šunka, sýr, opečený chléb
Čtvrtek	Debrecínka, chléb, čaj	Pol.: drožděvá s vločkami a zeleninou Čočka na kyselo, vejce, kyselá okurka	1x ovoce 1x šlehaný tvaroh	Párek, hořčice, křen, chléb
Pátek	Celozrnná kaiserka, šunková pěna, zelenina, čaj	Pol.: žampionová Vepřová pečeně s kapustou na špeku, bramborový knedlík, moučník	1x ovoce 1x zelenina	Jarmilčin salát s hermelínem
Sobota	Moučník, kakao, čaj	Pol.: rajská s těstovinou Filé z tresky, bramborová kaše, mrkvový salát	1x zelenina 1x jogurt s müsli	Obložené chleby, zelenina
Neděle	Míchaná vejce, houska, čaj	Pol.: bramborovo - pórkový krém Těstoviny s boloňskou omáčkou z červené čočky	2x ovoce	Obložené chleby, zelenina

Úterý: <https://www.albert.cz/recepty/ryzovy-nakyp-s-kokosovym-mlekem-a-ananasem>

Pátek: <https://www.sklizeno.cz/o-nas/veprova-pecene-s-kapustou-na-speku-a-s-bramborovym-knedlikem/>

Neděle: <https://fresh.iprima.cz/bolonska-omacka-z-cocky>