

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK Č.2

15. 4. 2015 • Nevýběrový

1. Den

Polévka: Hrachová
Hlavní chod: Pečené kuřecí stehno s bramborovou kaší, mrkvový salát s ananasem
Nápoj: Ovocný čaj slazený/neslazený

2. Den

Polévka: Pórková
Hlavní chod: Vepřové na žampionech s rýží, salát z kysaného zelí
Nápoj: Ovocný čaj slazený/neslazený

3. Den

Polévka: Bramborová s kroupami
Hlavní chod: Lilek zapečený v bramborách se sýrem, puding s ovocem
Nápoj: Šípkový čaj s citrónem/ voda s ovocem (citrónem)

4. Den

Polévka: Slepíčí vývar s masem a ovesnými vločkami
Hlavní chod: Drůbeží hamburger (masový karbanátek) s hrachovou kaší, salát z čerstvé červené řepy
Nápoj: Ovocná šťáva/voda s ovocem

5. Den

Polévka: Ruský boršč (bez masa)
Hlavní chod: Jogurtové knedlíky s višňovo -banánovým přelivem, koktejl
Nápoj: Neslazený čaj

6. Den

Polévka: Zeleninová s bulgurem
Hlavní chod: Treska zapečená se zeleninou a sýrem šťouchané brambory, míchaný salát
Nápoj: Ochucené mléko/neslazený čaj

7. Den

Polévka: Mrkvový krém
Hlavní chod: Přírodní kuřecí plátek a tarhoňa se zeleninou, mandarinka
Nápoj: Ovocná šťáva/ neslazený čaj

8. Den

Polévka: Polévka z hlávkového zelí
Hlavní chod: Vepřové rizoto se zeleninou a fazolí, rajčatový salát
Nápoj: Ovocný čaj slazený/neslazený

9. Den

Polévka: Česneková
Hlavní chod: Koprová omáčka s vejcem a pohankovým knedlíkem, jablečné pyré
Nápoj: Ovocný čaj slazený/neslazený

10. Den

Polévka: Špenátová
Hlavní chod: Kuřecí roláda (špenát+sýr) bramborová kaše, zelný salát
Nápoj: Ochucené mléko/ voda s bylinkami

11. Den

Polévka: Celerová
Hlavní chod: Vepřové kotlety po venkovsku (na zelenině) brambory, jogurtový dip s ovocem
Nápoj: Ovocná šťáva/ neslazený čaj

12. Den

Polévka: Z červené řepy s balkánským sýrem
Hlavní chod: Indická čočka dhal (č. čočka), okurkový salát
Nápoj: Mléčný koktejl/voda

13. Den

Polévka: Hovězí vývar s pohankou
Hlavní chod: Rajská omáčka s hovězím masem celozrnný knedlík, pomeranč
Nápoj: Ovocný slazený čaj/ neslazený čaj

14. Den

Polévka: Hráškový krém
Hlavní chod: Kuřecí čína s mrkví a pórkem rýže basmati, ledový salát
Nápoj: Ovocná šťáva/ neslazený čaj

15. Den

Polévka: Minestrone s luštěninou
Hlavní chod: Kuskus s tuňákem a cherry rajčaty, kakaová buchta
Nápoj: Mléko/voda

16. Den

Polévka: Zeleninový vývar s nudlemi
Hlavní chod: Chilli con carne + pečivo, banán
Nápoj: Ovocný slazený čaj/neslazený

17. Den

Polévka: Kulajda
Hlavní chod: Pohankové palačinky s tvarohem a ovocem, kakao
Nápoj: voda

18. Den

Polévka: Květáková

Hlavní Rybí karbanátky bramborová kaše, tzaziky

chod:

Nápoj: Ovocný slazený čaj/neslazený

19. Den

Polévka: Čočková

Hlavní Králík na zelenině brambory, salát z červeného zelí s jablky

chod:

Nápoj: Šťáva/neslazená voda

20. Den

Polévka: Vločková

Hlavní Střapačky se zelím a bílými fazolemi, kefír

chod:

Nápoj: Neslazený čaj

HODNOCENÍ JÍDELNÍČKU