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:	Slepičí 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 chod:	Rybí karbanátky bramborová kaše, tzaziky
Nápoj:	Ovocný slazený čaj/neslazený

19. Den

Polévka:	Čočková
Hlavní chod:	Králík na zelenině brambory, salát z červeného zelí s jablky
Nápoj:	Šťáva/neslazená voda

20. Den

Polévka:	Vločková
Hlavní chod:	Střapačky se zelím a bílými fazolemi, kefír
Nápoj:	Neslazený čaj

hodnocení jídelníčku