# vzorový jídleníček č.1

15. 4. 2015 • Výběrový

### 1. Den

| | |
|---|---|
| Polévka: | Zeleninová s jáhly |
| Hlavní chod: | Rybí karbanátek br. kaše, Mrkvový salát s jablky |
| Hlavní chod: | Fazolový guláš se zeleninou (bez masa) chléb, Mrkvový salát s jablky |
| Nápoj: | Bylinkový čaj s medem/bez medu |

### 2. Den

| | |
|---|---|
| Polévka: | Hráškový krém |
| Hlavní chod: | Kuřecí stehno s kukuřičnou rýží, Salát z č. zelí + rozinky |
| Hlavní chod: | Vepřové medailonky s kukuřičnou rýží, Salát z č. zelí + rozinky |
| Nápoj: | Ovocný čaj slazený/neslazený |

### 3. Den

| | |
|---|---|
| Polévka: | Mrkvová |
| Hlavní chod: | Boloňské lasagne, Šopský salát |
| Hlavní chod: | Kuřecí steak s cizrnou na česneku, Šopský salát |
| Nápoj: | Multivitamínový nápoj/ voda s ovocem |

### 4. Den

| | |
|---|---|
| Polévka: | Čočková |

| | |
|---|---|
| Hlavní chod: | Krůtí kapsa (sýr + šunka) na houbách, brambory, Jogurtový koktejl s ovocem |
| Hlavní chod: | Jogurtové knedlíčky s ovocným pyré, Jogurtový koktejl s ovocem |
| Nápoj: | Mléko vanilkové/ voda s bylinkami |

**5. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Hovězí vývar se zeleninou a nudlemi |
| Hlavní chod: | Vepřové kroupoto, Salát zelí bílé + červené |
| Hlavní chod: | Špenát s hovězím masem a bramborovým knedlíkem, Salát zelí bílé + červené |
| Nápoj: | Ovocný čaj slazený/ neslazený |

**6. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Selská se sójou |
| Hlavní chod: | Kuskus s houbami a sýrem, Rajčatový salát |
| Hlavní chod: | Těstoviny s kuřecím masem a sýrovou omáčkou, Rajčatový salát |
| Nápoj: | Minerálka/ ovocný čaj |

**7. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Květáková |
| Hlavní chod: | Vepř. kýta na smetaně + houskový knedlík, Tvarohový krém s banánem |
| Hlavní chod: | Kuřecí čína (paprika, cibule, pórek) s rýží, Tvarohový krém s banánem |
| Nápoj: | Ovocný nápoj/ voda s ovocem |

**8. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Pohanková se zeleninou |
| Hlavní chod: | Dušený krůtí plátek na zelenině, brambory, Salát coleslaw |
| Hlavní chod: | Hovězí burgery (karbanátek) se zeleninou a pečivem, Salát coleslaw |

| | |
|---|---|
| Nápoj: | Čaj bylinkový slazený/neslazený |

**9. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Rajčatová s ovesnými vločkami, |
| Hlavní chod: | Paprika plněná čočkou, vař. Brambor, Salát z čínského zelí |
| Hlavní chod: | Rybí filé zapečené se sýrem, rýže , Salát z čínského zelí |
| Nápoj: | Ovocný čaj slazený/neslazený |

**10. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Masová krémová |
| Hlavní chod: | Zapečené brambory s kuř. masem, zeleninou a sýrem, Cherry rajčátka s bazalkou |
| Hlavní chod: | Chili-con carne (v. maso)+ chléb, Cherry rajčátka s bazalkou |
| Nápoj: | Voda s ovocem/Šťáva |

**11. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Kedlubnová |
| Hlavní chod: | Indická čočka s rýží, Ředkvičkový salát |
| Hlavní chod: | Pečený pstruh, brambor, Ředkvičkový salát |
| Nápoj: | Bylinkový čaj slazený/neslazený |

**12. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Bramborová se sýrem |
| Hlavní chod: | V. závitek s mangoldem, brambory, Mrkvový s ananasem |
| Hlavní chod: | Králík na česneku, zelí + knedlík, Mrkvový s ananasem |
| Nápoj: | Voda/ Šťáva |

**13. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Jarní s bulgurem |

| | |
|---|---|
| Hlavní chod: | Krůtí kousky na rozmarýnu, pažitková rýže, Okurkový salát s balkánským sýrem |
| Hlavní chod: | Plněná paprika, rajská omáčka , rýže, Okurkový salát s balkánským sýrem |
| Nápoj: | Ovocný čaj slazený/neslazený |

**14. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Drožďová |
| Hlavní chod: | Kynuté knedlíky se švestkami sypané tvarohem s cukem, polité smetanou, Ovocný salát |
| Hlavní chod: | Kuřecí plátek zapečený se sýrem, brambory, Ovocný salát |
| Nápoj: | Ochucené mléko/voda |

**15. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Kulajda |
| Hlavní chod: | Zapečené těstoviny se špenátem a kuř. masem, Ledový salát |
| Hlavní chod: | Těstovinový salát se zeleninou a vepřové nugetky, Ledový salát |
| Nápoj: | Ovocný čaj/voda |

**16. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Z červené čočky |
| Hlavní chod: | Kuřecí špíz se zeleninou + brambory, Tzaziky |
| Hlavní chod: | Pečené brambory se šlehaným tvarohem s jarní cibulkou, Tzaziky |
| Nápoj: | Voda s ovocem/Čaj |

**17. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Z kysaného zelí |
| Hlavní chod: | Kuře na rajatech, brambor, Mrkvový s hroznovým vínem |
| Hlavní chod: | Kotleta na bylinkách, brambor, Mrkvový s hroznovým vínem |

| | |
|---|---|
| Nápoj: | Šťáva/ voda |

**18. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Brokolicová |
| Hlavní chod: | Hovězí stroganov, houskový knedlík, Banán |
| Hlavní chod: | Nudličky z kuřecího masa na pórku, mrkvi s rýží, Banán |
| Nápoj: | Ovocný čaj slazený/neslazený |

**19. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Z červené řepy s petrželkou |
| Hlavní chod: | Kuskus salát s tuňákem, Hlávkový salát |
| Hlavní chod: | Kuskus salát s vejcem a sýrem, Hlávkový salát |
| Nápoj: | Bylinkový čaj slazený/neslazený |

**20. Den**

| | |
|---|---|
| Polévka: | Drůbeží vývar se špaldovými knedlíčky |
| Hlavní chod: | Vepřové pelmeně se zelím, Salát s paprikou a okurkou |
| Hlavní chod: | Pizza se špenátem a kuř. masem, Salát s paprikou a okurkou |
| Nápoj: | Voda/ Mléko |

# hodnocení jídelníčku