

vzorový jídelníček

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 pyrém, 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: Drožděná
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: Kotleto na bylinkách, brambor, Mrkvový s hroznovým vínem

Nápoj: Šťáva/ voda

18. Den

Polévka: Brokolicová

Hlavní chod: Hovězí stroganov, houskový knedlík, Banán

chod:

Hlavní chod: Nudličky z kuřecího masa na pórku, mrkvi s rýží, Banán

chod:

Nápoj: Ovocný čaj slazený/neslazený

19. Den

Polévka: Z červené řepy s petrželkou

Hlavní chod: Kuskus salát s tuňákem, Hlávkový salát

chod:

Hlavní chod: Kuskus salát s vejcem a sýrem, Hlávkový salát

chod:

Nápoj: Bylinkový čaj slazený/neslazený

20. Den

Polévka: Drůbeží vývar se špaldovými knedlíčky

Hlavní chod: Vepřové pelmeně se zelím, Salát s paprikou a okurkou

chod:

Hlavní chod: Pizza se špenátem a kuř. masem, Salát s paprikou a okurkou

chod:

Nápoj: Voda/ Mléko

hodnocení jídelníčku