

40.týden

JÍDELNÍ LÍSTEK**1.10. - 7.10.2018**

pondělí	Polévka	1	
		2	Gulášová (svačínová)(pšenice)
	Hlavní jídlo	1	Vepřová pečeně selská,vař.brambor,přízdoba(pšenice)
		2	Debrecínská pečeně,knedlík(papr.ml.,raj.protlak,slanina,párky)(pšenice,mléko,vejce)
		3	Obalovaný květák,vař.brambor,salát(pšenice,mléko,vejce)
		4	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)
	Dieta	5	Kuřecí maso na žampionech,rýže,salát(pšenice,mléko)
Výběr	6		
Večeře	1		
	2	Vepřová pečeně mexická,rýže(fazole,chilli,raj.protlak,pórek)(pšenice,sojová omáčka)	
	3	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)	
úterý	Polévka	1	
		2	Hovězí s kroupami (mléko,celer)
	Hlavní jídlo	1	Uzená krkovička,zelí,bramborový knedlík(pšenice,mléko,vejce,siřičitany)
		2	Hovězí pečeně přírodní,rýže,salát (pšenice)
		3	Nočky s vejci,salát(pšenice, mléko,vejce)
		4	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)
	Dieta	5	
Výběr	6	Obal.ryba s omáčkou,vař.bram.,přízd (ryba plněná omáčkou, usmažená)(pšenice,mléko,vejce,ryba)	
Večeře	1	Vepř.peč.maďarská,knedlík(pol.zabijačková)(lečo,raj.protlak,ang.slantina,paprika)(pšenice,mléko,vejce)	
	2		
	3	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)	
středa	Polévka	1	
		2	Dršťková z hlívy ústřičné(pšenice,mléko)
	Hlavní jídlo	1	Holandský řízek,vařený brambor,kompot(mletý vepř.bůček se sýrem) (pšenice,mléko,vejce)
		2	Poděbradské maso,knedlík(smet.omáčka s raj.protlakem,hrášek,květák)(pšenice,mléko,vejce)
		3	Houbové rizoto,salát(žampiony,chrách steril.,sýr tvrdý)(mléko)
		4	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)
	Dieta	5	
Výběr	6	Indické kuřecí maso na póрку,bulgur(kari,kurkuma,zázvor,koriandr,raj.protlak,česnek)(mléko)	
Večeře	1		
	2	Rizoto z Kalábrie(vepř.maso,hrášek,paprika čerstvá a mletá,raj.protlak,sýr tvrdý)(mléko)	
	3	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)	
čtvrtek	Polévka	1	
		2	Boršč(čer.řepa,kys.zelí,vepř.maso,koř.zelenina,raj.protlak,div.koření)(pšenice,celer,siřičitany)
	Hlavní jídlo	1	Pečené kuřecí stehno, rýže, salát (pšenice)
		2	Vepřová kýta maďarská, těstoviny(paprika čerstvá,raj.protlak,červené víno) (pšenice,mléko,vejce)
		3	
		4	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)
	Dieta	5	Salát DETOX,otrubová raženka 2ks (červená řepa,hrášek,okurek,kys. smetana s křenem,limetka)(žito)
Výběr	6	Masové kuličky v červ.kari s lilkem, rýže(vepř.maso se zázvorem,om.s kokos.krémem)(vejce,hořčice)	
Večeře	1	Vepř.na smetaně,knedlík(pol.BORŠČ)(smet.om.na koř.zelenině a hořčici)pšenice,mléko,vejce,celer	
	2		
	3	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)	
pátek	Polévka	1	
		2	Čočková s uzeninou(svačínová)(pšenice)
	Hlavní jídlo	1	
		2	Džuveč z vepř.masa,rohl.obyč. 2 ks(směs-vepř.maso,rýže,lečo,raj.protlak,cibule)(pšenice)
		3	Brynzové halušky(pšenice,mléko,vejce)
		4	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)
	Dieta	5	Salát zeleninový s kuř.masem a olivami,žitný chléb 2ks (paprika,rajčata,okurky)(žito)
Výběr	6	Smažený sýr,hranolky,tatarka 30g,přízdoba(pšenice,mléko,vejce)	
Večeře	1	Fazole s klobásou po balkánsku s chlebem(lečo,česnek,cibule)(pšenice,žito)	
	2		
	3	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)	
sobota	Polévka	1	Ragú s rýží (vepř.maso,hrášek,zelenina)(pšenice,celer)
	Hlavní jídlo	1	Vepřová pečeně,špenát,bramborový knedlík (pšenice,mléko,vejce)
		2	Moravské uzené,vařený brambor,salát
	3	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)	
neděle	Polévka	1	Bramborová gulášová (pšenice,mléko,celer)
	Hlavní jídlo	1	Valašské žebírko, vařený brambor,salát (šťáva s klobásou pálivou a steril.paprikou)(pšenice)
		2	Hovězí tokáň,rýže (šťáva s paprikami a raj.protlakem)(pšenice)
	3	Obložený zeleninový talíř, rohlík obyč. 2 ks (pšenice)	

Váhy masa v syrovém stavu: hl. jídlo 100g, výběr 150g

PREJEME DOBRŮU CHUT**ALERGENY**

э)

о,млэко)