

Jídelní lístek od 7. 1. 2019 do 11. 1. 2019

Pondělí	Snídaně	2ks rohlík, salám Poličan, máslo, med, čaj, mandarinka (1,3,7)
	Svačina 1	1ks rohlík, Ovocný jogurt (1,7)
	Polévka	Zeleninová (1,3,7)
	Oběd 1	100g Smažený sýr Eidam, brambor, tatarská omáčka (1.3)
	Oběd 2	100g Uzená krkovice vařená, novoroční čočka, kyselá okurka (1,3,7)
	Oběd 3	300g Penne s rajčatovou omáčkou, kuřecím masem a sýrem (1,7)
	Svačina 2	1ks houska, máslo, džem (1,3,7)
Večeře	100g Přírodní kuřecí plátek s byl. máslem, br. kaše, kyselá okurka (1,3,7)	
Úterý	Snídaně	2ks rohlík, vajíčková pomazánka, máslo, jablko, čaj (1,3,7,10)
	Svačina	1ks rohlík, pudink (1,3,7)
	Polévka	Slepičí polévka s masem zeleninou a nudlemi (1,3,7,9)
	Oběd 1	100g Krutí závitek se šunkovou vaječnou nádivkou, dušená rýže (1,3,10)
	Oběd 2	100g Husarská vepřová roláda, bramborové špalíčky, dušené zelí (1,3,7,10)
	Oběd 3	150g Rybí filé v citronové marinádě s rajčaty a bazalkou , vařené brambory, zel. obloha (4)
	Svačina	Ovocný salát
Večeře	Špagety po uhličku se sýrem (1,3,7)	
Středa	Snídaně	2ks Rohlík, 50g plátkový sýr, máslo, jablko, ovocný čaj, mléko,(1.3.7)
	Svačina 1	1ks rohlík, ovocný jogurt (1,3,7)
	Polévka	Zelná s uzeninou
	Oběd 1	100g Kuřecí steak s bylinkovým máslem, těstovinový salát (1,3,7)
	Oběd 2	100g Vepřová krkovice na hořčici, šťouchané brambory, zel. obloha (1)
	Oběd 3	300g Žemlovka s jablky a tvarohem (1.3.7)
	Svačina 2	1ks Makovec
Večeře	Pečené kuře, chléb, okurka, banán (1,3,7)	
Čtvrtek	Snídaně	2ks Chléb, česneková pomazánka, kakao, banán, mléko, (1,3,7)
	Svačina 1	1ks Lipánek (7)
	Polévka	Hovězí polévka s masem a těstovinami (1,3,7,9)
	Oběd 1	150g Maminčino kuře, okurkový salát (1,3,7) - moučník
	Oběd 2	100g Vepřový kotlet na houbách, brambory (1) - moučník
	Oběd 3	300g Rizoto z kuřecího masa, sýr, kyselá okurka (7) - moučník
	Svačina 2	Šopský salát (7)
Večeře	Vepřová směs se zeleninou a oříšky, dušená rýže (1,5,6)	
Pátek	Snídaně	2ks rohlík, tavený sýr, mandarinka, čaj s citronem, mléko, (1,3,7)
	Svačina 1	1 ks Loupáček, mléko (1,3,7)
	Polévka	Gulášová polévka (1,3)
	Oběd 1	300g Zapékané těstoviny s kuřecím masem, brokolící a nivou (1,7)
	Oběd 2	150g Plněný paprikový lusk, rajská omáčka, houskové knedlíky (1,3,7)
	Oběd 3	150g pivovarský tokáň, chléb (1,3,7)
	Svačina 2	Tatranka
Večeře	1ks rohlík, 1ks obložená bageta, jablko, plátkový sýr bal., máslo (1,3,7)	

Jídla k odběru pouze ve školní restauraci

Pondělí		
		Zdravá výživa
	5. oběd	300g Zeleninový salát s mozarellou a rajčaty, bylinkové krutóny (1,3,7)
Úterý	4. oběd	120g Vepřový kotlet s česnekem a rozmarýnem, smetanové brambory (1)
		Zdravá výživa
	5. oběd	120g Sójové maso na žampionech, dušená rýže (1,6)
Středa	4. oběd	150g Grilovaná vepřová játra na barevném pepři, vařené brambory, tatarská omáčka (1)
		Zdravá výživa
	5. oběd	300g Zeleninové rizoto se žampiony, fazolkami a sýrem, okurka (7.9)
Čtvrtek	4. oběd	120g Špíz z kuřecího masa, bramborové hranolky, česneková majonéza (1) - moučník
		Zdravá výživa
	5. oběd	200g Pečené kuře po Marocku s bylinkovým kuskusem (1.7) - moučník
Pátek	4. oběd	150g Pečený vepřové koleno na pivu, špenát, bramborové knedlíky (1,3,7)
		Zdravá výživa
	5. oběd	150g Grilované rybí filé na bylinkách, pažitkové brambory, zeleninová obloha (4,9)

Svačiny a saláty

	Svačiny	Saláty
Pondělí	Croissant se šunkou a sýrem (1.3.7)	Okurkový s jogurtem
Úterý	Bramborák (1,3,7)	Rajčatový s jarními cibulkami
Středa	Tvarohový puding s chia semínky a hruškami (7)	Mrkvový s jablky
Čtvrtek	Pečené americké brambory, tatarka (1.3.7)	Ovocný s jogurtem (mandarinka, jablko, kiwi)
Pátek	Pažitková pomazánka na chlebu (1.3.7)	Řecký salát

Denně obložená houska, rohlík a chléb (1,3,7,11), párek v rohlíku (1,3,7,10).
V prodeji od 7:30 na baru ve školní restauraci.

**Vážení zákazníci, informace o alergenech obsažených v pokrmech jsou k dispozici na vyžádání u obsluhy.
Změna jídelního lístku vyhrazena. Jídla jsou určena k okamžité spotřebě.
Uvedená hmotnost masa je v syrovém stavu.**

Jídla připravili učitelé OV a žáci 1. – 4. ročníků
Šéfkuchař: Václav Pergl

Schválila: Mgr. Věra Nováková v. r.
ředitelka SOŠ a SOU, Praha - Čakovice