

16. ledna - 20. ledna 2012

Pondělí	
Snídaně	Vánočka, máslo, kakao, čaj s citrónem
Oběd	Polévka bramborová s paprikami
	1. Zapečené těstoviny s uzeninou, salát z čínského zelí s koprem, čaj s citrónem
	2. Vařené kuře, brambory s máslem, meruňkový kompot, čaj s citrónem
Večeře	Sýrové smaženky, vařené brambory, tatarská omáčka, čaj s citrónem, banán

Úterý	
Snídaně	Krupicová kaše, ovocný čaj, jablko
Oběd	Polévka slovenská zelňačka
	1. Smažený vepřový kotlet, vařené brambory, broskvový kompot, džus
	2. Kontrabaš (uzené maso, kroupy), kyselý okurek, džus
Večeře	Azzu po tatarsku, dušená rýže, ovocný čaj, ovocná

Středa	
Snídaně	Grahamový rohlík 2 ks, máslo, sýr lučina, bílá káva, čaj se sirupem
Oběd	Polévka drůbková s fridátovými nudlemi
	1. Vepřové srdce na smetaně, houskový knedlík, čaj se sirupem
	2. Vepřová kýta po štýrsku (maso v zelenině s bramborem), čaj se sirupem
Večeře	Žemlovka s jablky, čaj se sirupem

Čtvrtek	
Snídaně	Chléb 2 ks, salámová pomazánka, rajče, čaj s citrónem
Oběd	Polévka čočková
	1. Kuřecí maso po Horácku (rajčata, žampiony, klobása), dušená rýže, čaj s citrónem
	2. Bramborové šišky s jahodovou omáčkou, čaj citrónem
Večeře	Zapékané filé se sýrem, brambory s máslem, salát z červené řepy, čaj s citrónem, kiwi

Pátek	
Snídaně	Šlehaný tvaroh (100 g), brioška 2 ks, ovocný čaj
Oběd	Polévka kapustová s rýží
	1. Rumunské párky, vařené brambory, okurkový salát se zakysanou smetanou, džus
	2. Drůbeží játra na cibulce, vařené brambory, okurkový salát, džus
Večeře	---

Změna jídelníčku vyhrazena. Odhlášky na jidelna@sportgym-ostrava.cz
(vždy do 10 hodin pro následující den)

Vytvořila: A. Segečová s kolektivem, zpracovala: I. Paláčková, vedoucí ŠJ