

23. ledna - 27. ledna 2012

Pondělí	
<b>Snídaně</b>	Houska 2 ks, máslo, džem, bílá káva, čaj s citrónem
<b>Oběd</b>	Polévka slepičí s masem a těstovinou
	1. Čočka na kyselo, uzené vařené, kyselý okurek, chléb čaj s citrónem
	2. Smažený květák, vařené brambory, švestkový kompot, čaj s citrónem
<b>Večeře</b>	Těstovinový nákyp se šunkou a brokolicí, mrkvový salát s citrónem, čaj

Úterý	
<b>Snídaně</b>	Žitný chléb, pomazánkové máslo, paprika, čaj se sirupem
<b>Oběd</b>	Polévka hovězí s droždovými knedlíčky
	1. Vepřenky s cibulí a hořčicí, vařené brambory, džus, ovoce
	2. Halušky se zelím, džus, ovoce
<b>Večeře</b>	Kuřecí závitky s kapií a sýrem, dušená rýže, broskvový kompot, čaj se sirupem

Středa	
<b>Snídaně</b>	Čokoládový croissant 2 ks, mléko, ovocný čaj
<b>Oběd</b>	Polévka špenátová s bramborem
	1. Ruská pečeně, houskový knedlík, ovocný čaj
	2. Špagety s kečupem a sýrem, ovocný čaj
<b>Večeře</b>	Vajíčkový salát (250 g), celozrnné pečivo 3 ks, banán, jablko, ovocný čaj

Čtvrtek	
<b>Snídaně</b>	Chléb 3 ks, pomazánka z pečeného masa, rajče, čaj s citrónem
<b>Oběd</b>	Polévka Boršč
	1. Zapečené rybí filé se sýrem, brambory s máslem, míchaný kompot, čaj s citrónem
	2. Bramborový guláš masem, chléb, čaj citrónem
<b>Večeře</b>	Vepřové ražniči, opékané brambory, tatarka se zákysem, čaj s citrónem

Pátek	
<b>Snídaně</b>	Skořicový šnek 2 ks, kakao, čaj se sirupem
<b>Oběd</b>	Polévka kmínová kapáním
	1. Hovězí na žampionech, dušená rýže, rajčatový salát, džus
	2. Krupicová kaše s čokoládou, džus
<b>Večeře</b>	---

Změna jídelníčku vyhrazena. Odhlásky na [jidelna@sportgym-ostava.cz](mailto:jidelna@sportgym-ostava.cz)  
(vždy do 10 hodin pro následující den)

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