

## 9. ledna - 13. ledna 2012

Pondělí	
<b>Snídaně</b>	Veka, pomazánkové máslo, pórek, bílá káva, čaj s citrónem
<b>Oběd</b>	Polévka hovězí s játrovou rýží
	1. Fazolky na smetaně, vařené vejce, vařené brambory, čaj s citrónem
	2. Vepřový závitok s mletým masem, vařené brambory, okurkový salát, čaj s citrónem
<b>Večeře</b>	Obložený talíř (250 g), sójový rohlík 3 ks, čaj s citrónem, banán
Úterý	
<b>Snídaně</b>	Chléb 3 ks, sardinková pomazánka, ovocný čaj
<b>Oběd</b>	Polévka česneková s bramborem
	1. Vepřový guláš s klobásou a sýrem, chléb, džus, ovoce
	2. Žampionové rizoto, kyselý okurek, džus, ovoce
<b>Večeře</b>	Kuře na paprice, těstoviny, ovocný čaj
Středa	
<b>Snídaně</b>	Makový závin, kakao, čaj se sirupem, jablko
<b>Oběd</b>	Polévka z vaječné jíšky
	1. Přírodní kuřecí plátek, hranolky, tatarská omáčka, mošt
	2. Čočkový salát se zakysanou smetanou, pečivo, mošt
<b>Večeře</b>	Cikánská hovězí pečeně, dušená rýže, čaj se sirupem
Čtvrtek	
<b>Snídaně</b>	Celozrnné pečivo 2 ks, paštika, rajče, čaj s citrónem
<b>Oběd</b>	Polévka gulášová
	1. Dukátové buchtičky s krémem, lípový čaj
	2. Pečený vepřový kotlet, bramborová kaše, rajčatový salát, lípový čaj
<b>Večeře</b>	Francouzské brambory, kyselý okurek, čaj, čokoláda
Pátek	
<b>Snídaně</b>	Ovocný jogurt, loupák 2 ks, čaj s citrónem
<b>Oběd</b>	Polévka hrachová
	1. Pečené kuřecí stehno, dušená rýže, míchaný kompot, čaj s citrónem
	2. Zapečená brokolice se sýrem, brambory s máslem, míchaný kompot, čaj s citrónem
<b>Večeře</b>	---

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

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