

SOKOREST

SPŠ OSTROV

3.	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
47. týden	18. listopad 2024	19. listopad 2024	20. listopad 2024	21. listopad 2024	22. listopad 2024
Polévka 1	Kmínová polévka s vejcem	Bramboračka s houbami	Pórková s uzeným sýrem	Slepičí s těstovinou	Brokolicevý krém se šunkou
Hlavní jídlo 1	Hovězí filé na čerstvém česneku, štouchaný brambor 100g/100ml/250g	Kuřecí roláda se slaninou a špenátem, zeleninka na páře, brambory 100g/150g/250g	Pečená králičí kýta, červené a bílé zelí, karlovarský knedlík 150g/80g+80g/100ml/5 ks	Vepřový steak z krkovičky, ďábelská omáčka, vařený brambory 100g/100ml/30g/250g	Vepřové nudličky po sečuánsku jasmínová rýže 100g/150ml/180g
Hlavní jídlo 2	Sojové nudličky Kung - Pao kari rýže 100g/150ml/180g	Budějovická bašta (v. kýta, žampiony, protlak) houskový knedlík 100g/150ml/5 ks	Zeleninové rizoto s rybím masem, sypané sýrem 100g/350g/30g	Pikantní hovězí pánev (protlak, okurky, porek, feferony) dušená rýže 100g/150ml/200g	Pečené kuřecí stehýnko na medu, zelený salát, vařené brambory 200g/100g/250g
Hlavní jídlo 3	Pečené kuřecí stehýnko tarhoňa se zeleninou 200g/250g	Špagety po uhliřsku (slanina, vejce, sýr) sypané sýrem 300g/50g	Opečené brambory ochucený tvaroh bylinkami mléko 300g/120g/2dcl	Bulgur se sojovým masem a zeleninou, sypané parmazánem 330g/20g	Zapečené těstoviny s mletým masem a květákem, okurka 350g/50g
Hlavní jídlo 4	Čerstvý zeleninový salát s vepřovými nudličkami 350g/1 dresink	Řecký ledový salát (sýr feta, olivy, rajče, okurka) 350g/1 dresink	Brokolicevý s kuřecím masem a vejcem, dresink 350g/1 dresink	Těstovinový salát s lososem a baby mrkví 350g/1 ks dresing	Zeleninový salát se smaženými mozzarellovými tyčinkami,
Doplněk		ovoce		kompot	zeleninový salát

VÁHY MASA JSOU UVEDENY V SYROVÉM STAVU

