

SOKOREST

SPŠ OSTROV

10.	<i>Pondělí</i>	<i>Úterý</i>	<i>Středa</i>	<i>Čtvrtek</i>	<i>Pátek</i>
2.týden	<i>6. leden 2024</i>	<i>7. leden 2024</i>	<i>8. leden 2024</i>	<i>9. leden 2024</i>	<i>10. leden 2024</i>
<i>Polévka 1</i>	Kmínová polévka s vejcem	Hovězí polévka s játrovými knedlíčky	Pórková s uzeným sýrem	Dršťková polévka z hlívy ústřední	Brokolicový krém se šunkou
<i>Hlavní jídlo 1</i>	Kuřecí maso Kung - Pao kari rýže 100g/150ml/180g	Štěpánská hovězí pečeně rýže 100g/150g/180g	Vepř.kýta pečená, dušená baby mrkev, brambor 100g/150g/250g	Pikantní hovězí pánev, (protlak, okurky, porek) dušená rýže 100g/150ml/200g	Lašské vepřové žebírko, (uzená paprika, smet., kopr) houskový knedlík 120g/150ml/ 6ks
<i>Hlavní jídlo 2</i>	Vepřové kostky na paprice, houskový knedlík 100g/150ml/180g	Boloňské špagety s mletým masem sypané sýrem 150ml/200g	Jelení kýta na houbách, těstoviny 100g/150ml/200g	Řeznický guláš, (v.plec, ledvinky, játra) bramborový knedlík 100g/150ml/6 ks	Pečené kuřecí stehýnko na másle, okurka, brambory 200g/50g/250g
<i>Hlavní jídlo 3</i>	Spätzle se strouhaným tvarohem, cukrem a máslem, mléko 350g/200ml	Zeleninový karbanátek s vločkami bramborová kaše 100g/250g/20g	Salát těstovinový se zeleninou a tuňákem selský rohlík 320g/1 ks	Bulgur s mletým masem a zeleninou sypané parmazánem 330g/20g	Zeleninové kari rizoto se sýrem, zelný salát 330g/80g
<i>Hlavní jídlo 4</i>	Čerstvý zeleninový salát s vepřovými nudličkami 350g/1 dresink	Řecký ledový salát (sýr feta, olivy, rajče, okurka) 300g/1 dresink	Brokolicový 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,
<i>Doplňek</i>		<i>zeleninový salát</i>	<i>ovocná přesnídávka</i>	<i>ovoce</i>	

VÁHY MASA JSOU UVEDENY V SYROVÉM STAVU