

INSPIRAČNÍ MĚSÍČNÍ JÍDELNÍČEK PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY

	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí	<p>Polévka s kukuřicovou krupicí a vejcem</p> <p>1 Fazolový guláš s rajčaty a římským hrachem, pšenično-žitný chléb</p> <p>2 Plněná paprika mletým masem s rajskou omáčkou, brambory</p> <p>Pomerančový pudink</p>	<p>Zeleninový vývar s drožďovým knedlíčkem</p> <p>1 Vepřové na žampionech, šfouchané brambory s jarní cibulkou</p> <p>2 Kuřecí frikasé se zeleninou a celozrnnými těstovinami</p> <p>Salát z červeného zelí s jablky</p>	<p>Čočková</p> <p>1 Těstoviny s kuřecím masem a sýrovou omáčkou</p> <p>2 Pečené nové brambory s bylinkovým krémem</p> <p>Kefír</p>	<p>Hovězí vývar s pohankou</p> <p>1 Segedínský guláš s celozrnnými knedlíky</p> <p>2 Zakarpatské plněné pirohy s brynzou a bramborami se zakysaným krémem</p> <p>Hlávkový salát</p>
Úterý	<p>Kvěťáková polévka s mrkvovými nudličkami a krupkami</p> <p>1 Vepřový plátek s rozmarýnem, opečená zelenina s bramborem</p> <p>2 Kuřecí nudličky s paprikou, cibulí a pórkem a jasmínovou rýží</p> <p>Ovocný salát</p>	<p>Rybí polévka</p> <p>1 Pečené kvěťáково-cuketové placičky s mléčnou bramborovou kaší</p> <p>2 Zapečené boloňské lasagně</p> <p>Malinovo-jogurtový nápoj</p>	<p>Bramborová polévka s pohankou</p> <p>1 Asijské kuřecí nudličky s pórkem a mrkví, kari rýže</p> <p>2 Vepřové na paprice s petrželovými špeclami</p> <p>Salát z čínské zelí</p>	<p>Houbový krém</p> <p>1 Vepřový závitok s mangoldem a basmati rýží</p> <p>2 Hovězí v mrkvi s vařenými bramborami</p> <p>Višňovo-jogurtový nápoj</p>
Středa	<p>Zeleninový boršč se zakysaným krémem</p> <p>1 Oravské bramborové halušky s čerstvými špenátovými listy a sýrovou omáčkou</p> <p>2 Houbové pohankoto s řapíkatým celerem</p> <p>Rajčatový salát se zelenou cibulkou</p>	<p>Rajčatová polévka s bylinkovým strouháním</p> <p>1 Kuřecí špíz se zeleninou, pečená brambora s přelivem</p> <p>2 Koprová omáčka s pošírovanou rybí kostkou a vařenými bramborami</p> <p>Hlávkový salát</p>	<p>Drůbeží vývar se zeleninou a nudlemi</p> <p>1 Hovězí maso v kapustě s vařenými bramborami</p> <p>2 Zadělávané kuře se zelenými fazolkami a vařenými bramborami</p> <p>Mrkvový salát s hroznovým vínem</p>	<p>Kulajda</p> <p>1 Pšeničná tortilla s čerstvou zeleninou a uzeným lososem</p> <p>2 Pšeničná tortilla s čerstvou zeleninou a pečeným tempehem</p> <p>Jablko nebo pomeranč</p>
Čtvrtek	<p>Špenátová</p> <p>1 Krutí kousky na rozmarýnu a rýže s kukuřicí</p> <p>2 Dušený králík s krémovou zeleninovou omáčkou, celozrnný knedlík</p> <p>Banán</p>	<p>Polévka z hlávkového salátu a mladého hrášku</p> <p>1 Králík na česneku se zelím a bramborovými špalíčky</p> <p>2 Kuře na rajčatech s bylinkovou tarhoňou</p> <p>Jablko</p>	<p>Hráškový krém</p> <p>1 Celozrnné těstoviny s bezmasým boloňským ragú</p> <p>2 Drůbeží hamburger s cizrnou</p> <p>Salát z mladého špenátu</p>	<p>Hrstková</p> <p>1 Drůbeží rizoto se zeleninou a sýrem</p> <p>2 Zapečené kedlubny s bramborami a brokolicí</p> <p>Okurkový salát se zakysaným krémem</p>
Pátek	<p>Lámanková polévka s vejcem a červenou čočkou</p> <p>1 Nudle s mákem sypané cukrem</p> <p>2 Pošírovaná ryba s citrusovou omáčkou, brokolicí a pažitkovou rýží</p> <p>Mléko</p>	<p>Italská zelená minestrone polévka</p> <p>1 Kvěťákový mozeček s vařenými bramborami</p> <p>2 Hovězí stroganov s paprikovou rýží</p> <p>Strouhané jablko v jogurtu</p>	<p>Kvěťáková</p> <p>1 Rybí karbanátek se šfouchanými bramborami s fazolemi</p> <p>2 Plovdivské vepřové maso s nastavovanou bramborovou kaší</p> <p>Salát z kysaného zelí a červené řepy</p>	<p>Pórková s vejcem</p> <p>1 Kuře na způsob bažanta s dušenou rýží</p> <p>2 Vepřové výpečky s kysaným zelím a bramborovými knedlíky</p> <p>Jablečné pyré</p>

Celý recept najdete ve školní brožůře

Inspirační měsíční jídelníček je sestaven na základě pravidel spotřebního koše. Jídelníček sestavil šéfkuchař Milan Sahánek z Unilever Food Solutions.