

JÍDELNÍ LÍSTEK OD 7.- 13.12. 2020

Dat.	Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
7.12.	pondělí	pom.pažitková (7) chléb (1,6,7)	ovoce	pol.jáhlová (1,9) kuřečí kari nudličky se sýrem a pórkem (1,7) těstoviny (1)	rohlík (1,6) máslo (7) med	přírodní vepřový plátek (1) dušená fazolka rýže
10514kJ, 86,8gB, 102,3gT, 326gS		2263kJ, 16,3g B, 19,4gT 74,6g S	478kJ, 0,6gB, 0,8gT, 29,4gS	3443kJ,42,9gB, 35,8gT, 96,7gS	926kJ, 3,4gB, 8,8gT 33,7gS	3404kJ, 23,6gB, 37,5gT, 91,6gS
8.12.	úterý	pom.tvarohová s bylinkami (7) rohlíky (1,6)	ovoce	pol.z vaječné jíšky (1,3,9) 1. zapečené filé (4,7) brambory, salát 2. chilli con carne, pečivo (1,6)	kaiserka (1,6,11) máslo (7) pórek	vločková kaše s medem (1,7)
10396kJ, 90,9gB, 95,7gT, 311,1gS		1724kJ, 14g B, 19gT 46g S	358kJ, 0,6gB, 0,6gT, 20gS	1. 2590kJ, 40gB, 23,4gT, 52,5gS 2. 3231kJ, 39,2gB, 36,8gT, 68,8gS	1217kJ, 7,5gB, 14,1gT 33,2gS	4186kJ, 29,2gB, 31,9gT, 151,2gS
9.12.	středa	jablečná buchta (1,3)	ovoce	pol.vývar s těstovinou (1,9) hovězí plátek na rozmarýnu (1) rýže	rohlík (1,6) bílý jogurt (7)	1. krabí cottage salát (3,7) chléb (1,6,7), zelenina 2. rohlíky (1,6) utopenci (1)
9569kJ, 78,6gB, 74,4gT, 320,6gS		2312kJ, 8,6gB, 24,6gT, 75,3gS	478kJ, 0,6gB, 0,8gT, 29,4gS	3439kJ, 34,7gB, 28,3gT, 97,3gS	902kJ, 9,7gB, 5,9gT 30,9gS	1. 2438kJ, 25gB, 14,8gT, 87,7gS 2. 1886kJ, 32,1gB, 16,1gT, 44gS
10.12.	čtvrtek	pom.hermelinová (5,7,8) rohlíky (1,6)	ovoce	pol.kulajda (1,3,7) 1. kebaby z mletého masa s parmezánem (1,3,7) zeleninová tarhoňa (1,3) 2. jihočeská lepenice	chléb (1,6,7) tavený sýr (7)	dušená mrkev s hráškem (1) brambory vejce (3)
9011kJ,81,9gB 87,1gT, 261gS		1920kJ, 12,3gB, 25,6gT 45gS	360kJ, 1,4gB, 0,5gT, 15,9gS	1. 3582 kJ, 41,9gB, 34,4gT, 106,4gS 2. 3317kJ, 23,9gB, 30,8gT, 93,3gS	1290kJ, 12,4gB, 6,6gT 49,2gS	1859kJ, 13,9gB, 20gT, 44,5gS
11.12.	pátek	pom.ředkvičková (7) chléb (1,6,7)	ovoce	pol.krupicová (1,9) špenátový nákyp (3,7) brambory, salát	rohlík (1,6) termix (7)	znojemská pečeně (1) těstoviny (1)
10046kJ, 101gB 94,3gT, 291,2gS		2337kJ, 16,4gB, 21,6gT, 74,1gS	358kJ, 0,6gB, 0,6gT, 20gS	3474kJ, 41,2gB, 35,6gT, 78,8gS	947kJ,9,7gB, 4,2gT 35,5gS	2930kJ, 33,1gB, 32,3gT, 82,8gS
12.12.	sobota	pom.jarní (3,7) rohlíky (1,6)	ovoce	pol.kmínová (1,3,9) drůbeží rizoto (7) okurek	cerea rohlík (1,6,11) výživa	1. pom.budapešť (7) chléb (1,6,7) 2. rohlíky (1,6) aspiková květinka
10704kJ, 82gB, 105,5gT, 322,7g S		1744kJ, 14,1gB, 19,5gT, 46gS	478kJ, 0,6gB, 0,8gT, 29,4gS	3669kJ, 40,2gB, 36,6gT, 96,2gS	1463kJ, 7gB, 3,7gT 71,9gS	1. 3350kJ 20,1gB, 44,9gT, 79,2gS 2. 1213kJ, 11,9gB, 6,2gT, 47,7gS
13.12.	neděle	vánočka (1,3,7)	ovoce	pol.risi-bisi (9) gaskoňské kotlety (1,7) těstoviny (1)	selský rohlík (1,6,11) máslo (7) pažitka	1. rohlíky (1,6) sýr Lučina (7) 2. chléb (1,6,7), pom.škvarková (10) zelenina
9284kJ, 65,1gB, 88,3gT, 279,3g S		2084kJ, 11,6gB, 10,4gT, 87,2gS	358kJ, 0,6gB, 0,6gT, 20gS	4248kJ, 27,4gB, 55,2gT, 93gS	1017kJ, 6,1gB, 10,8gT 30,2gS	1. 1577kJ, 19,4gB, 11,3gT, 48,9gS 2. 3334kJ, 16,5gB, 46,1gT, 78,3gS

Sestavil:



Změna jídelního lístku vyhrazena

schválil:

Centrum pro Mladé lidi
příspěvkové organizace
Sejkorova 2723/6, 636 00 Brno
IČ: 70887039