

Prázdninové chutě na talíři – sezónní potraviny

Cuketa

Cuketa je jemná letní zelenina, která se v kuchyni umí krásně přizpůsobit. Hodí se do polévek, zeleninových směsí, placiček i těstovin. Má lehkou chuť, vysoký obsah vody a na talíř přináší svěžest – zelený pozdrav léta.

Cuketu najdeme čerstvou i grilovanou v salátech.

Paprika

Paprika patří mezi barevné královny letní zeleniny. Může být červená, žlutá, oranžová i zelená a každá přináší trochu jinou chuť. Obsahuje vitamin C a krásně rozzáří saláty, omáčky, zeleninové směsi i pečená jídla.

Paprika bude zářit v salátech, ale také jako součást teplých pokrmů.

Přejeme dobrou chuť a krásný prázdninový červenec.

Středa 1. července

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, ricotta 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*ricotta*ovoce

Polévka: Hovězí vývar s rýží /9

hovězí maso a kosti*cibule*mrkev*celer*bylinky*rýže

Oběd: Krutí nudličky polentová kaše, jarní zelenina / 1 a, b, c, d, 7

krutí prsa*máslo*mrkev*cibule*kukuřičná polenta*mléko*zelenina

Svačina: Houska Bandur 60 g, bulharská pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 10
houska* pomazánkové máslo*vejce*hořčice*žervé*zelenina

Čtvrtek 2. července

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
chléb*máslo*eidam*zelenina

Polévka: Z rajčat a červené čočky / 1 a, b, c, d

červená čočka*rajčata*cibule*česnek*bazalka*mouka

Oběd: Kuřecí řízek, mačkané brambory, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10

kuřecí prsa*cibule*tymián*mouka*brambory*máslo*kurkuma*okurka

Svačina: Bonvital chléb 60 g, pomazánkové máslo 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11
chléb*pomazánkové máslo*ovoce

Pátek 3. července

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, sardinková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7, 11, 13
toast*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce

Polévka: Vegetariánská gulášovka se sójou / 1 a, b, c, d, 6

brambory*cibule*sója*olej*česnek*paprika sladká*mouka

Oběd: Milánské krutí špagety, sýr / 1 a, b, c, d, 3, 7

špagety*krutí maso*rajský protlak*cibule*česnek*bylinky*sýr

Svačina: Houska Natura 60 g, šunková pěna 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
houska*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Pondělí 13. července

Přesnídávka: Bílý jogurt 150 g, ořechové müsli 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 8 a, b, c, d, e
 bílý jogurt*ovesné vločky*ořechy*cukr*ovoce

Polévka: Mrkvičkový krém / 1 a, b, c, d, 7, 9
 mrkev*celer*petržel*cibule*zázvor*mouka*mléko*smetana

Oběd: Losos na másle, brambory, zelenina / 4, 7
 losos filé*máslo*bylinky*brambory*kurkuma*zelenina

Svačina: Houska Natura 60 g, brokoliceová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
 houska*olej*pomazánkové máslo*brokolice*zelenina*česnek

Úterý 14. července

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, tuňáková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 7
 chléb*tuňák*pomazánkové máslo*žervé*zelenina

Polévka: Bramborová s bulgurem / 1 a, b, c, d, 9
 brambory*bulgur*cibule*mrkev*celer*petržel*mouka

Oběd: Cizrnové ragú, basmati rýže / 1 a, b, c, d
 cizrna*rajčata*cibule*česnek*paprika*rýže basmati*koření

VEGETARIAN

Svačina: Vanilkové pokušení 70 g, mléko / 1 a, b, c, d, 3, 7
 pokušení*mléko

Středa 15. července

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, mrkvičková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
 rohlík*gervais*pomazánkové máslo*mrkev*ovoce

Polévka: Hovězí vývar s tarhoní / 1 a, b, c, d, 3, 9
 hovězí*cibule*mrkev*celer*bylinky*těstoviny – tarhoně

Oběd: Gnocchi s rajčatovou omáčkou a mozzarellou / 1 a, b, c, d, 3, 7
 brambory*vejce*mouka*drcená rajčata*cibule*česnek*bazalka*mozzarella*olivový olej

VEGETARIAN

Svačina: Houska Bandur 60 g, máslo 10 g, 1/2 vejce, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 6,
 houska*máslo*vejce*zelenina

Čtvrtek 16. července

Přesnídávka: Celozrnný toast 60 g, veganská paštika 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 11, 13
 toast*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*zelenina

Polévka: Cizrnová / 1 a, b, c, d, 7
 cizrna*zelený hrášek*garam masala*cibule*česnek*mouka*mléko*smetana

Oběd: Hovězí svíčková, houskový knedlík, brusinky / 1 a, b, c, d, 3, 7, 9, 10
 hovězí maso*cibule*mrkev*celer*hořčice*smetana*mouka*kvasnice*vejce*mléko*brusinky

Svačina: Rýžová kaše se švestkami 150 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
 rýže*mléko*cukr*švestky*skořice

Pátek 17. července

Přesnídávka: Kukuřičné tyčinky 3 ks, hummus ala svíčková 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 9, 11
 kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*mrkev*celer*ovoce

Polévka: Krkonošská cibulačka s masem / 3, 9
 hovězí maso*brambory*cibule*mrkev*česnek*vejce

Oběd: Kuřecí na rozmarýnu, bramborovo-mrkvové pyré / 1 a, b, c, d, 7
 kuřecí prsa*rozmarýn*česnek*olej*brambory*mrkev*máslo*mléko

Svačina: Žitný chléb 60 g, sýrová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
 chléb*pomazánkové máslo*žervé*eidam*česnek*zelenina

Pondělí 20. července

Přesnídávka: Termix 90 g, ovoce 50 g / 7, 8 a, b, c, d, e
Termix*ovoce

Polévka: Hráškový krém / 1 a, b, c, d, 7
zelený hrášek*cibule*olej*mouka*mléko*smetana

Oběd: Filátka z tresky, mačkané brambory / 4, 7,
treska*bylinky*brambory*máslo

Svačina: Houska kolínská 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
houska*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina

Úterý 21. července

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, čerstvý sýr 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
chléb*čerstvý sýr*ovoce

Polévka: Bramborová s pohankou / 1 a, b, c, d,
brambory*pohanka*cibule*mrkev*celer*česnek*majoránka*mouka

Oběd: Zadělávané zelené fazolky, vejce, brambory / 3, 7 **VEGETARIAN**
zelené fazolky*vejce*brambory*máslo*smetana* mléko*česnek*sůl

Svačina: Vázaný koláč s tvarohovou náplní 60 g, mléko 200ml / 1 a, b, c, d, 3, 7
koláč*mléko

Středa 22. července

Přesnídávka: Dýňový toast 60 g, hummus s mrkvičkou 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 11, 13
toast*cizrna*tahini*česnek*mrkev*ovoce

Polévka: Kuřecí vývar s jáhlami / 9
kuřecí*cibule*mrkev*celer*pažitka*jáhly

Oběd: Hovězí na majoránce, špeclé / 1 a, b, c, d, 7
hovězí maso*vepřová slanina*cibule*mouka*olej*majoránka*česnek*špeclé

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, eidam 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7
rohlík*máslo*eidam*zelenina

Čtvrtek 23. července

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, okurková pomazánka s koprem 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
chléb*okurka*kopr*pomazánkové máslo*česnek*zelenina

Polévka: Fazolová bílá / 1 a, b, c, d, 7
cibule*mléko*smetana*fazole*česnek*mouka*olej

Oběd: Čočka na kyselo, sázené vejce, okurka / 1 a, b, c, d, 3, 10 **VEGETARIAN**
čočka*ocet*cukr*vejce *okurka*cibulka*mouka

Svačina: Vanilkový pudink 150 ml, piškoty 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7
mléko*piškoty*pudink*ovoce

Pátek 24. července

Přesnídávka: Kukuřičný chléb 2 ks, pomazánka z pečené zeleniny 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7
kukuřičný chléb*pomazánkové máslo*žervé*ajvar*ovoce

Polévka: Pórková vejcem / 1 a, b, c, d, 3, 7
pórek*brambory*cibule*mléko*smetana*máslo*mouka*vejce

Oběd: Vepřové po Sečuánsku, basmati rýže / 1 a, b, c, d, 6
vepřová kýta*žampiony*balsamico*rajský protlak*bambusové
výhonky*mrkev*česnek*zázvor*olej*cukr*sójová omáčka*solamyl*rýže basmati

Svačina: Knäckebrot 2 ks, mrkvičková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7
knäckebrot*pomazánkové máslo*žervé*mrkev*zelenina

Pondělí 27. července

Přesnídávka: Cornflakes 50 g, mléko 200 ml, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7

Conrflakes*mléko*ovoce

Polévka: Brokolicová / 1 a, b, c, d, 7 brokolice*brambory*cibule*mouka*smetana*mléko*česnek

Oběd: Pasta Alfredo / 1 a, b, c, d, 3, 7

těstoviny*máslo*česnek*smetana*parmezán*kuřecí maso*olej

Svačina: Houska Natura 60 g, ricotta 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

houska*ricotta*zelenina

Úterý 28. července

Přesnídávka: Korn rohlík 60 g, pažitková pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7

rohlík*pomazánkové máslo*pažitka*zelenina

Polévka: Bramborová s jáhlami / 1 a, b, c, d, 9

brambory*jáhly*cibule*mrkev*celer*česnek*majoránka*mouka

Oběd: Čočkový dhal, basmati rýže / 8 a, b, c, d, e

VEGETARIAN

červená čočka*cizrna*cibule*česnek*kari*koriandr*rajčata*kokosové mléko*rýže

Svačina: Vánočka máslová 60 g, mléko 200 ml / 1 a, b, c, d, 3, 7, 8 a, b, c, d, e

vánočka*mléko

Středa 29. července

Přesnídávka: Kváskový chléb 60 g, zeleninová ala humr pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 7, 9
chléb*mrkev*celer*citrón*pomazánkové máslo*ovoce

Polévka: Hrachová / 1 a, b, c, d, 7 žlutý hrách*cibule*česnek*majoránka*smetana*mléko*mouka*olej

Oběd: Vepřové karbanátky, mačkaný brambor, salát / 1 a, b, c, d, 3, 7

vepřové maso*cibule*strouhanka*vejce*česnek*koření*brambory*máslo*zelenina

Svačina: Houska Bandur 60 g, bulharská pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7, 10

houska*pomazánkové máslo*hořčice*cibule*kečup*okurka*kuřecí maso*žervé*zelenina

Čtvrtek 30. července

Přesnídávka: Světlý toast 60 g, lososová pomazánka 30 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 4, 6, 7
toast*pomazánkové máslo*losos*žervé*zelenina

Polévka: Hovězí vývar s játrovým kapáním a nudlemi / 1 a, b, c, d, 3, 9

hovězí kosti*vepřová játra*cibule*mrkev*celer*bylinky*strouhanka*vejce*česnek*nudle

Oběd: Hovězí guláš s červenou paprikou, houskový knedlík / 1 a, b, c, d, 3, 7

hovězí maso*cibule*česnek*koření*rajský protlak*paprika*olej*mouka*kvasnice*vejce*mléko

Svačina: Zálabský rohlík 60 g, máslo 10 g, mozzarella 20 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 6, 7

rohlík*máslo*mozzarella*ovoce

Pátek 31. července

Přesnídávka: Žitný chléb 60 g, vajíčková pomazánka 30 g, ovoce 50 g / 1 a, b, c, d, 3, 7, 10
chléb*pomazánkové máslo*vejce*hořčice*žervé*ovoce

Polévka: Česneková s vejcem a bramborem / 3

česnek*cibule*brambory*kmín*vejce*vývar kuřecí*majoránka

Oběd: Americké lívance, jablečný rozvar, zakysaná smetana / 1 a, b, c, d,

VEGETARIAN

mouka*mléko*vejce*kypřící prášek*cukr*skořice*zakysaná smetana*jablka

Svačina: Uzlík Caesar 60 g, máslo 10 g, čedar 20 g, zelenina 50 g / 1 a, b, c, d, 7

uzlík*máslo*čedar*zelenina