

# ★ FORMANKA ★

## ✂ Jídelní lístek ✂

(19.1.2026 - 23.1.2026)

### Pondělí 19. 1. 2026

**Polévka:** Česneková (1,3,5,9)

**Menu č.1:** Pečené kuřecí stehno, rýže (1,3,5)

**Menu č.2:** Bramborový guláš, chléb (1,3,5)

**Menu č.3:** Mexické fazole s quinoa a guacamole (1,3,5)

### Úterý 20. 1. 2026

**Polévka:** Fazolová (1,3,5,9)

**Menu č.1:** Rozlítané ražničí, vařené brambory, tatarka (1,3,5)

**Menu č.2:** Boloňské špagety se sýrem (1,3,5,7)

**Menu č.3:** Kuřecí stir-fry se zeleninou a pohankou (1,3,5)

### Středa 21. 1. 2026

**Polévka:** Kulajda (1,3,5,7)

**Menu č.1:** Námořnické maso, špece (1,3,5)

**Menu č.2:** Zapečený květák, vařené brambory, zeleninový salát (1,3,5,7)

**Menu č.3:** Proteinové palačinky s řeckým jogurtem a ovocem (1,3,5,7)

### Čtvrtek 22. 1. 2026

**Polévka:** Hovězí vývar (1,3,5,9)

**Menu č.1:** Segedínský guláš, knedlík (1,3,5)

**Menu č.2:** Krůtí nudličky na žampionech, rýže (1,3,5)

**Menu č.3:** Středomořský quiche s vejci, špenátem a eidamem (1,3,5,7)

### Pátek 23. 1. 2026

**Polévka:** Gulášová (1,3,5,9)

**Menu č.1:** Holandský řízek, bramborová kaše (1,3,5,7)

**Menu č.2:** Rýžový nákyp s ovocem (1,3,5,7)

**Menu č.3:** Kuřecí satay s celozrnnou rýží a mangovým chutney (1,3,5)

Výdej poledního menu do vyprodání zásob, maximálně do 14:00.

V případě zájmu volejte: 725 800 329

Změna jídelního lístku vyhrazena. Menu 3 pouze na objednávku den předem