

Jídelní lístek

15.1.-19.1.2018

- Pondělí:**
- Přesnídávka:** Tvarohová pomazánka s bylinkami, (P)vícezrnný rohlík, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
- Polévka:** Kapustová polévka (P) s krutony
Alergeny: 1
- Hl. Jídlo:** (P) Žemlovka, ovocná miska, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
- Svačina:** máslo, (P) pražená slunečnicová semínka, zeleninová miska, pohankový chléb, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
- Úterý:**
- Přesnídávka:** Okurková pomazánka (P) Vícezenný chléb, zelen. miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
- Polévka:** Zeleninový vývar (P) nudlemi
Alergeny: 1,9
- Hl. Jídlo:** Masová sekaná s mrkví, kapustou a kroupami, brambory, kompot, voda s pomeranči
Alergeny: 1,
- Svačina:** Luštěninová pomazánka z červené čočky (P) rohlík, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
- Středa:**
- Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, (P) cereálie, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7
- Polévka:** Vločková polévka
Alergeny:
- Hl. Jídlo:** Špagety Bolognese, zeleninová miska, voda s pomeranči
Alergeny: 1
- Svačina:** Bílá fazolová pomazánka, (P) bílý chléb, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,
- Čtvrtek:**
- Přesnídávka:** Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7
- Polévka:** Masový vývar se zeleninou (P) kuskusem
Alergeny: 1,9
- Hl. Jídlo:** Svíčková na smetaně, (P) houskový knedlík, brusinkový dip, zeleninová miska, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
- Svačina:** Přírodní lučina s pažitkou, zeleninová miska, (P) celozrnný chléb, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
- Pátek:**
- Přesnídávka:** Ovocno – pudingové pyrė, ovocná miska, (P) vícezrnný croissant, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11
- Polévka:** Bramboračka
Alergeny: 9
- Hl. Jídlo:** (P) Rybí rizoto se zeleninou, červená řepa, voda s pomeranči
Alergeny: 4
- Svačina:** Zeleninová pomazánka, zelenina, (P) celozrnný rohlík, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11

Zeleninová miska

se skládá ze salátových okurek, žlutých a červených paprik, rajských jablek a další zeleniny dle sezónní nabídky a momentální kvality.

Ovocná miska

se skládá z jablek, banánů, hrušek, ovoce dle sezónní nabídky a momentální kvality.

Svačina pro děti, které odcházejí po obědě:

Oplatky / ovoce / jogurt

Pitný režim:

Pití je na výběr po celý den – ovocný čaj, mléko, čistá voda, voda **lehce** ochucená ovocným sirupem. Děti si mohou druh nápoje vybrat samy.

V kuchyni nepoužíváme uzeniny (jen výjimečně kvalitní šunku) ani žádné potraviny, které obsahují škodlivé emulgátory. Polévky a omáčky zahušťujeme „bezlepkovým způsobem“ (solamylem, kukuřičnou, rýžovou, hrachovou či jinou bezlepkovou moukou).

Jídlo je určeno k přímé spotřebě ve školském zařízení.

Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková.

Přejeme dobrou chuť!

Seznam Alergenů

1. **Obiloviny obsahující lepek** – pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich.

2. **Korýši a výrobky z nich**

3. **Vejsce a výrobky z nich**

4. **Ryby a výrobky z nich**

5. **Podzemnice olejná (arašídy) a výrobky z nich**

6. **Sojové boby a výrobky z nich**

7. **Mléko a výrobky z nich**

8. **Skořápkové plody** – Mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, kokos, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich

9. **Celer a výrobky z něj**

10. **Hořčice a výrobky z ní**

11. **Sezamová semena a výrobky z nich**

12. **Oxid siřičitý a siřičitany** – v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂

13. **Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj**

14. **Měkkýši a výrobky z nich**