

Jídelní lístek

2.10. - 6.10. 2017

- Pondělí:** **Přesnídávka:** Mléčný ovocný koktejl ☉ rohlík, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Luštěninová polévka
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Zapečené těstoviny se zelím, sýr, kompot, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina: Cizrnová nutela, ovocná miska ☉ pohankový chléb, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,8
- Úterý:** **Přesnídávka:** Ředkvičková pomaz. ☉ Vícezenný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Zeleninový vývar se zavářkou
Alergeny: 1
Hl. Jídlo: Koprová omáčka, strouhané vejíčko, houskový knedlík, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina: Droždová pomazánka, ☉ celozrnný rohlík, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
- Středa:** **Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, ☉ cereálie, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7
Polévka: Kulajda
Alergeny: 1,7
Hl. Jídlo: Pečené kuře, červené zelí, ☉ bramborový knedlík, voda s pomeranči
Alergeny:
Svačina: Mrkvová pomazánka, ovocná miska, ☉ houska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,9
- Čtvrtek:** **Přesnídávka:** ☉ Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7
Polévka: Česnečka ☉ s krutony
Alergeny: 1,
Hl. Jídlo: Krutí na paprice, ☉ bulgur, zeleninová miska, voda s pomeranči
Alergeny: 1
Svačina: Hummus, ovocná miska ☉ vícezrnný rohlík, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
- Pátek:** **Přesnídávka:** Fazolový Brownies, ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 7
Polévka: Bramboračka
Alergeny: 9
Hl. Jídlo: ☉ Špagety, Boloňský dip z červené čočky, zeleninová miska, voda s pomeranči
Alergeny: 1,
Svačina: ☉ Zapečené tousty s rajčetem a sýrem, zelenina, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7

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, 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, či jinou bezlepkovou moukou).

Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková. Přejeme dobrou chuť.

Označení pro bezlepkový chod. : ☉