

Jídelní lístek - 2.3.-6.3.2020

Pondělí: **Přesnídávka:** Mrkvová pomazánka, ⊕ kváskový chléb, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,
Polévka: Kulajda
Alergeny: 3,7
Hl. Jídlo: Zeleninové sudží (zimní lečo), divoká rýže, zeleninový salát, voda s pomeranči
Alergeny:
Svačina: Domácí žervé s paprikou, ⊕ špaldová bageta, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,3,7,

Úterý: **Přesnídávka:** Tvarohová pomazánka s pažitkou, ⊕ kváskový chléb, ovocná miska mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7,
Polévka: Risi - bisi
Alergeny:
Hl. Jídlo: Krutí prsa se sýrem a broskví, opečené brambory, okurkový salát, voda s pom
Alergeny: 7
Svačina: Máslo, pražená semínka, ⊕ chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11

Středa: **Přesnídávka:** Bílý jogurt, ⊕ cereálie, ovocná miska, mléko, čaj,
Alergeny: 1,7
Polévka: Minestrone
Alergeny: 9
Hl. Jídlo: Karbanátky s kroupami, zeleninová kaše, kedlubnový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 1,9
Svačina: Domácí paštika s brusinkami, ⊕ vícezrný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7

Čtvrtek: **Přesnídávka:** ⊕ Croissant, ovocno-zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Masový vývar se zeleninou a droždové kapání
Alergeny: 3,9
Hl. Jídlo: Hovězí krk po cikánsku, rýže s kurkumou, zeleninové talíře, voda s pomeranči
Alergeny:
Svačina: Batátová pěna s čokoládou a ovocem, mléko, čaj
Alergeny: 7

Pátek: **Přesnídávka:** Kedlubnová pomazánka, ⊕ toastový chléb, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,
Polévka: Česnečka s vejcem
Alergeny: 3
Hl. Jídlo: Čočka na kyselo, kysané zelí, kváskový chléb, voda s pomeranči
Alergeny: 1
Svačina: Máslo, čerstvé ředkvičky, ⊕ vícezrný chléb, 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.

Pitný režim:

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

Během týdne se do tříd posílají ovocno-zeleninové 100% mošty.
Ovoce a zelenina dle aktuální sezónní nabídky. Mošt lze na třídě zředit vodou.

Zobání pro naše dětičky:

Roznáší se do tříd v mističkách, děti mohou kdykoliv zobat.
(oříšky, rozinky, semínka, brusinky, sušené ovoce)

Odpolední svačinky (pro děti odcházející mezi 12-14 hod)

svačinky se střídají a obsahují:
jogurt bílý nebo ovocný, sušenka, knups s jablíčkem, sušené ovoce balené do sáčku apod.

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).

Používáme suroviny **Country Life** (dochucovadla, mouky, těstoviny, šťávy apod.)

**Skutečně
zdravá škola**
www.skuteczdravaskola.cz



countrylife

KBJ
VELKOOBCHODY



Merhautovo pekařství – kváskový chléb

Jídlo je určeno k přímé spotřebě ve školkovém 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. **Vejce 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. **Vičí bob (lupina) a výrobky z něj**
14. **Měkkýši a výrobky z nich**