

Jídelní lístek

20.5.-24.5.2019

Pondělí: **Přesnídávka:** Tvaroh s bylinkami, ☉ staročeská houska, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Polévka: Porková krémová s cizrnovými krutony s omáčkou Tamari

Alergeny:

Hl. Jídlo: Gratinovaná červená řepa s česnekem a slunečnicovými semínky, brambory, zeleninový salát s jogurtem, voda s pomeranči

Alergeny: 7

Svačina: máslo, lahůdkové droždí Country Life, ☉ žitný chléb, ovocná miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,11

Úterý: **Přesnídávka:** Mrkvová pomazánka, ☉ staročeská houska, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Polévka: Hrstková polévka

Alergeny: 9

Hl. Jídlo: Krutí plátek přírodní s bylinkami, americké brambory, česnekový dip s medvědí česnekem, zeleninový salát s rukolou, voda s pomeranči

Alergeny: 7

Svačina: máslo, pražená semínka, ☉ pohankový chléb, ovocná miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,11

Středa: **Přesnídávka:** jogurt, med, čerstvé jahody, mléko, čaj

Alergeny: 7,

Polévka: Česnečka

Alergeny:

Hl. Jídlo: Masové kuličky v rajské omáčce, těstoviny, zeleninový salát, voda s pomeranči

Alergeny: 1

Svačina: ☉ celozrnný chléb s tvarohovo-paprikovou pomazánkou, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

Čtvrtek: **Přesnídávka:** ☉ Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7

Polévka: Hovězí vývar se zeleninou ☉ s pískem

Alergeny: 1,9

Hl. Jídlo: Hovězí guláš, rýže, zeleninový talíř, voda s pomeranči

Alergeny:

Svačina: Zakysaná smetana, směs ovoce a oříšků, mléko, čaj

Alergeny: 7,8,11

V tento den provoz školky do 11.30 hodin - Volby

Pátek: **Přesnídávka:** Droždíová pomazánka, ☉ pohankový chléb, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,3,7,11

Polévka: Celerovo-bramborový krém, ☉ cornflakes

Alergeny:

Hl. Jídlo: ☉ Hrachová kaše, smažená cibulka s tempehem, zelený pickles, voda s pomeranči

Alergeny: 1,7

Svačina: Svačina s sebou domů – jablko + sušenka (dostanou děti na třídě)

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.

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:

Roznásí se do tříd každé pondělí ráno.

(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

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.)

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. **Vejte 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