

Jídelní lístek

26.11.-30.11.2018

Pondělí:

Přesnídávka: Rajčatová pomazánka (☉) vícezrnný rohlík, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Polévka: Z kořenové zeleniny a fazolemi Adzuki
Alergeny: 9

Hl. Jídlo: Květákový mozeček, šťouchané brambory s cibulkou, okurkový salát, voda s pomeranči
Alergeny:3

Svačina: Tvarohová pomazánka s pažitkou, (☉) celozrnný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11

Úterý:

Přesnídávka: Papriková pomazánka, (☉) pohankový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Polévka: Kmínová polévka s vejcem
Alergeny: 3,9

Hl. Jídlo: Krutí libocká čína se zeleninou, celozrnný bulgur, míchaný zeleninový salát s polníčkem, voda s pomeranči
Alergeny: 1

Svačina: Hermelínový salát s jogurtem (☉) vícezrnný rohlík, ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11

Středa:

Přesnídávka: Bílý jogurt, ovocná miska, ovocná marmeláda mléko, čaj.
Alergeny: 7,11

Polévka: Hrachová polévka se zeleného púleného hrachu , lupínky cornflakes
Alergeny:

Hl. Jídlo: Holandský řízek se sýrem, bramborová kaše, zelený salát ve sladkokyselém nálevu, voda s pomeranči
Alergeny: 1

Svačina: Domácí žervé se slunečnicovými semínky, (☉) zeleninová miska, celozrnný rohlík, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Čtvrtek:

Přesnídávka: (☉) Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7

Polévka: Zeleninový vývar (☉) s nudličkami
Alergeny: 1,9

Hl. Jídlo: Krutí znojenská omáčka, rýže, zeleninový talíř, voda s pomeranči
Alergeny: 1,3

Svačina: (☉) domácí chléb, máslo, pražená dýňová semínka, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Pátek:

Přesnídávka: Pomazánka ala humr (☉) staročeská houska, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,9

Polévka: Celerový krém s popcornem
Alergeny: 9,11

Hl. Jídlo: Staročeská hrachová kaše s tempehem, chléb, pickles, voda s pomeranči
Alergeny:

Svačina: Okurková pomazánka (☉) žitný chléb, zeleninová miska, 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, 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 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).

Jídlo je určeno k přímé spotřebě ve školském zařízení.

Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková.

Přejeme dobrou chuť.