

# Jídelní lístek

# 29.10.-2.11.2018

**Pondělí:** **Přesnídávka:** Celerová pomazánka (☉) vícezrnný rohlík, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,9,11

**Polévka:** Mrkvová krém s dýňovými semínky

Alergeny:

**Hi. Jídlo:** Pečená zelenina na másle, brambory, ovocný kompot, zakysaná smetana s česnekem a pažitkou, voda s pomeranči

Alergeny:

**Svačina:** Hummus (☉) celozrný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,11

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

**Polévka:** Hrachová s popcornem

Alergeny:

**Hi. Jídlo:** Krutí rizoto s bulgurem a zeleninou, strouhaný sýr, okurkový salát, voda s pomeranči

Alergeny: 7

**Svačina:** Rajčatová pomazánka (☉) vícezrný chléb, ovocná miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,11

**Středa:** **Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, (☉) domácí zapékané musli, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7,11

**Polévka:** Rajská polévka (☉) s těstovinovou rýží

Alergeny: 1

**Hi. Jídlo:** Libocká masová sekaná, brambory, kysané zelí, voda s pomeranči

Alergeny:

**Svačina:** Domácí lučina se slunečnicovými semínky, (☉) zeleninová miska, celozrný rohlík, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

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

**Polévka:** Drůbeží vývar se zeleninou (☉) s nudličkami

Alergeny: 1,9

**Hi. Jídlo:** Hovězí na houbách a smetaně, (☉) pšeničná vřetena, zeleninový talíř, voda s pomeranči

Alergeny: 1,7

**Svačina:** (☉) Jablečná kaše, posypka, máslo, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7

**Pátek:** **Přesnídávka:** Okurková pomazánka (☉) staročeská houska, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,

**Polévka:** Zeleninový vývar s dýňovými noky

Alergeny: 9

**Hi. Jídlo:** Cizrna na smetaně, rýže, pickles z červené řepy, voda s pomeranči

Alergeny: 7

**Svačina:** Pomazánka z třešňové nivy, (☉) 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 školkovém zařízení.

Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková.

**Přejeme dobrou chuť.**