

# Jídelní lístek 31.8. - 4.9.2020

**Pondělí 31.8.2020 - Prázdninový provoz – pouze pro stávající nahlášené děti.**

**Pondělí:** **Přesnídávka:** Ředkvičková pomazánka, kváskový chléb, jablíčka, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,  
**Polévka:** Brokolicový krém, cornflakes  
Alergeny: 1,  
**Hl. Jídlo:** Zeleninové lečo s bramborem, okurkový salát, voda s pomeranči  
Alergeny:  
**Svačina:** Okurková pomazánka, sezamová houstička, meloun, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7

**Úterý 1.9.2020 – Zahájení nového školního roku pro všechny přihlášené děti.**

**Úterý:** **Přesnídávka:** Kedlubnová pomazánka, kváskový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,  
**Polévka:** Hovězí vývar s kořenovou zeleninou a nudličkami  
Alergeny: 1,9  
**Hl. Jídlo:** Rajská omáčka s hovězím masem, kolínka, zeleninový talíř, voda s pomeranči  
Alergeny: 1,9  
**Svačina:** Pomazánka z červené řepy, špaldová bageta, ovocná miska, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7,

**Středa:** **Přesnídávka:** bílý jogurt, hroznové víno, kakaové cereální kuličky, mléko, čaj,  
Alergeny: 1  
**Polévka:** Hrstková polévka  
Alergeny: 9  
**Hl. Jídlo:** Masové kuličky, bramborová kaše, brusinkový dip, čínské zelí, voda s pomeranči  
Alergeny: 1,3,7  
**Svačina:** Tuňáková pomazánka, slunečnicový chléb, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,11

**Čtvrtek:** **Přesnídávka:** Domácí lučina s čerstvými rajčaty, chléb celozrnný s dýní, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,11  
**Polévka:** Zeleninový vývar se zeleninou a kuskusem  
Alergeny: 1,9  
**Hl. Jídlo:** Krutí nudličky ve smetanovo-paprikové omáčce, bulgur, zeleninové talíře, voda s pom.  
Alergeny: 1,7  
**Svačina:** Libocká domácí buchta, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,3,7,

**Pátek:** **Přesnídávka:** Máslo, strouhaný sýr, toustový chléb, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,  
**Polévka:** Cibulačka s chlebovými krutony  
Alergeny: 1  
**Hl. Jídlo:** Fazolový kovbojský guláš, kváskový chléb, míchaný zeleninový salát, voda s pom.  
Alergeny: 1  
**Svačina:** Polotučný tvaroh s čerstvou pažitkou, špaldová bageta, zeleninová miska, 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 místičkách, 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.skutecnezdravaskola.cz](http://www.skutecnezdravaskola.cz)



**countrylife**

**KBJ**  
VELKOOBCHODY



Merhautovo pekařství

*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 (arašídý) 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 SO<sub>2</sub>
13. **Vičí bob (lupina) a výrobky z něj**
14. **Měkkýši a výrobky z nich**