

Jídelní lístek

29.4.-3.5.2019

Pondělí: **Přesnídávka:** Drožd'ová pomazánka, ☉ pohankový chléb, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7
Polévka: Kulajda
Alergeny: 7
Hl. Jídlo: Zapečená cuketa plněná červenou čočkou, brambory, míchaný zeleninový salát, voda s pomeranči
Alergeny:
Svačina: Hrášková lučina, ☉ celozrnný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11

Úterý: **Přesnídávka:** Míchaná vejce ☉ staročeská houska, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Žampionová polévka
Alergeny:
Hl. Jídlo: Pečený přírodní krutí plátek na bylinkách, staročeská pučálka (naklíčený hrách), jogurtový salát se zeleninou, voda s pomeranči
Alergeny: 7
Svačina: Hummus, ☉ vícezrnný rohlík, ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11

Středa: **VOLNO**

Čtvrtek: **Přesnídávka:** ☉ Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Hovězí vývar se zeleninou ☉ drožd'ové kapání
Alergeny: 3,9
Hl. Jídlo: Maďarský huláš s kapií, rýže, zeleninový talíř, voda s pomeranči
Alergeny:
Svačina: ☉ ředkvičková pomazánka, celozrnný chléb, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Pátek: **Přesnídávka:** Tvarohová pomazánka s česnekem, ☉ vícezrnný pivní rohlík, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Zeleninový vývar ☉ s těstovinou
Alergeny: 1,9,
Hl. Jídlo: Pečená Hoki se sýrem, brambory, zelný pickles, voda s pomeranči
Alergeny:4,7
Svačina: máslo, ☉ pražená slunečnicová semínka, žitný chléb, 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.

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

Jídlo je určeno k přímé spotřebě ve školkovém zařízení.

Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková.

Přejeme dobrou chuť.