

Jídelní lístek

3.12.-7.12.2018

Pondělí: **Přesnídávka:** Tvarohová pomazánka s chia semínky, ☯ veka, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,
Polévka: Cibulačka se strouhaným sýrem, ☯ chlebové krutony
Alergeny: 1,7
Hl. Jídlo: ☯ Smetanovo-špenátová omáčka, pšeničné vřetena, zelný salát s rukolou, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina: Strouhané vejce, máslo, ☯ celozrnný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7,11

Úterý: **Přesnídávka:** Rybičková pomazánka ☯ bagetka, ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,4,7,
Polévka: Zeleninový vývar ☯ s celozrnný bulgurem
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Přírodní krutí plátky na bylinkách, americké brambory, česnekový dip, mrkvový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 7
Svačina: ☯ knups chlebič, plátkový sýr, rajčátka, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11

MIKULÁŠSKÁ LOĎ – ranní přesnídávka s sebou

Středa: **Přesnídávka:** Libocká lučina s bylinkami, pohankový chléb, ovocno-zeleninová miska, sušenka
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Zelnice s tempehem
Alergeny:
Hl. Jídlo: Čevabčiči, dýňovo-bramborová kaše, míchaný salát se zelím, voda s pomeranči
Alergeny: 7
Svačina: Zakysaná smetana s müsli, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Čtvrtek: **Přesnídávka:** ☯ Celozrnná houska, zeleninovo – ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Hovězí vývar se zeleninou ☯ s kuskusem
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Vepřové na smetaně, ☯ pšeničná barevná kolínka, zeleninové talíře, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina: ☯ Domácí jogurtová bábovka, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7,

Pátek: **Přesnídávka:** Ředkvičková pomazánka, ovocná miska, ☯ vícezrnný pивní rohlík, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Bramboračka
Alergeny: 9
Hl. Jídlo: Pečená ryba Na zelenině, mrkvovo-celerové hranolky, zakysaná smetana s okurkou, zeleninový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 4,7,9
Svačina: Máslo, konopná semínka, zeleninová miska, ☯ pohankový chléb, 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).

Jídlo je určeno k přímé spotřebě ve školském zařízení.
Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková.
Přejeme dobrou chuť!