












Jídelní lístek



5.11.- 9.11.2018

Pondělí: **Přesnídávka:** Jahodovo-mléčný koktejl s chia semínky, veka, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,
Polévka: Brokolicová polévka
Alergeny:
Hl. Jídlo:  Zapečený kuskus s hráškem, baby karotkou a kukuřicí, strouhaný sýr, hlávkový salát ve sladkokyselém nálevu, voda s pomeranči
Alergeny:1,7
Svačina: česneková pomazánka, pickles,  celozrnný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Úterý: **Přesnídávka:** Bazalková pomazánka  bagetka, ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny:1,7,
Polévka: Zeleninový vývar  s celozrnný bulgurem
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Pečené krůtí stehno na šlehačce a strouhaném sýru, šťouchané brambory s jarní cibulkou, mrkvový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 7
Svačina: Med, máslo  vícezrnný pivní rohlík, ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11

Středa: **Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, med, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7
Polévka: Bramboračka se zeleninou a s hlívou ústřičnou
Alergeny: 9
Hl. Jídlo: Zapečené celozrnné těstoviny s mletým masem , sýrem a zelím, rajčatový salát s cibulkou, voda s pomeranči
Alergeny: 7
Svačina: Cottage pomazánka s rajčaty  vícezrnný chléb, zeleninová 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 pískemky
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Krůtí maso ve smetanové omáčce  bulgur, zeleninové talíře, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina:  Domácí perník se strouhanými jablky, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7,

Pátek: **Přesnídávka:** Máslo, konopné semínka, ovocná miska,  vícezrnný pivní rohlík, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Květáková polévka s vejcem
Alergeny: 3,9
Hl. Jídlo: Pečená Tilápie přírodně na bylinkách, brambory, zeleninový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 4,
Svačina: Domácí lučina s paprikou, 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:

Pítí je na výběr po celý den – ovocný čaj, mléko, čistá voda, voda **lehce** ochucená ovocným sirupem. Děti si mohou druh nápoje vybrat samy.

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!