

Jídelní lístek

7.1.-11.1.2019

- Pondělí:** **Přesnídávka:** Pažitková pomazánka ⊕ veka, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,
Polévka: Zelná polévka
Alergeny: 1,7
Hl. Jídlo: ⊕ Nákyp z brokolice, sýru, brambor, vejce zalité zakysanou smetanou, míchaný zeleninový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina: Okurková pomazánka, ⊕ celozrnný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7,11
- Úterý:** **Přesnídávka:** Libocké domácí žervé ⊕ bagetka, ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,
Polévka: Zeleninový vývar ⊕ s celozrnný bulgurem
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Vepřové výpečky, bramborový knedlík, špenát, voda s pomeranči
Alergeny:
Svačina: Pohankový tatarák, ⊕ rohlík, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,
- Středa:** **Přesnídávka:** Bílý jogurt, marmeláda, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,
Polévka: Luštěninový krém ⊕ cornflakes
Alergeny: 9
Hl. Jídlo: Zapečené těstoviny s mletým masem a zelím, rajčatový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 1,3
Svačina: Droždová pomazánka, zeleninová miska, ⊕ celozrnný chléb, 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 těstovinou
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Krutí maso ve smetanové omáčce, ⊕ bulgur, zeleninové talíře, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina: ⊕ Domácí majolková buchta, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7,
- Pátek:** **Přesnídávka:** Rozhuda, ovocná miska, ⊕ vícezrnný pивní rohlík, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Hráškový krém ⊕ popcorn
Alergeny:
Hl. Jídlo: Pečený Hejk na másle, celerové hranolky, jogurtový dip s česnekem, voda s pomeranči
Alergeny: 4,7,9
Svačina: Pomazánka z červené řepy, 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 školkovém zařízení.
Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková.
Přejeme dobrou chuť!