

# Jídelní lístek

9.10.-13.10. 2017

**Pondělí:** **Přesnídávka:** Adzuki pomazánka, ☯ pohankový chléb, zelenin. miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7  
**Polévka:** Žampionový krém s kousky žampionů ☯  
Alergeny: 1,  
**Hl. Jídlo:** Pohankový bulgur se zeleninou, strouhaný sýr, mrkvový salát, voda s pom.  
Alergeny:  
**Svačina:** Domácí vanilkový pribaňák s citronovou ☯ kůrou, veka, ovocná miska  
mléko, čaj  
Alergeny: 1,7

**Úterý:** **Přesnídávka:** Bylinkové máslo ☯ celozrnný rohlík, zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,  
**Polévka:** Francouzská pórková polévka ☯  
Alergeny:  
**Hl. Jídlo:** Krutí plátek ve vlastní šťávě na bylinkách, rýže, zelen. salát, voda s pomeranči  
Alergeny: 1  
**Svačina:** Libocká paštika ☯ staročeská houska, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7

**Středa:** **Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, ☯ musli, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7  
**Polévka:** Zelňačka  
Alergeny: 1,  
**Hl. Jídlo:** Plněné papriky mletým masem, brambory, červená řepa, voda s pomeranči  
Alergeny: 1  
**Svačina:** Okurková pomazánka, ☯ bílý chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7

**Čtvrtek:** **Přesnídávka:** ☯ Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7  
**Polévka:** Zeleninový jarní vývar ☯ s tarhoňou  
Alergeny: 1,9  
**Hl. Jídlo:** Svíčková na smetaně, houskový knedlík, voda s pomeranči  
Alergeny: 1,7  
**Svačina:** Kukuřično-pohanková kaše, skořice, cukr, ovoce, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7

**Pátek:** **Přesnídávka:** Máslo, strouhaný sýr ☯ vícezrnný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7  
**Polévka:** Kapustový krém ☯ s krutony  
Alergeny:  
**Hl. Jídlo:** Pečená Tilápie se sýrovou krustou, brambory, pickles, voda s pomeranči  
Alergeny: 1,  
**Svačina:** Česneková pomazánka ☯ rohlík, zeleninová miska, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7

**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, čistá voda, voda lehce ochucená ovocným sirupem. Děti si mohou druh nápoje vybrat samy.

V kuchyni nepoužíváme uzeniny (jen výjimečně kvalitní šunku) ani žádné potraviny, které obsahují škodlivé emulgátory.

Polévky a omáčky zahušťujeme „bezlepkovým způsobem“ (solamylem, kukuřičnou, či jinou bezlepkovou moukou).

Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková. Přejeme dobrou chuť.

Označení pro bezlepkový chod. ☯