

# Jídelní lístek - 9.3.-13.3.2020

TENTO TÝDEN PROBÍHÁ „HRAVÉ LYŽOVÁNÍ“ - DĚTI DOSTÁVAJÍ SVAČINU,  
OVOCNO-ZELENINOVOU MISKU, PITÍ I MLSKU S SEBOU

- Pondělí:** **Přesnídávka:** Pomazánka česneková se sýrem, ⊕ kváskový chléb, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,  
**Polévka:** Zeleninový vývar ⊕ s kuskusem  
Alergeny: 1,9  
**Hl. Jídlo:** Špenátovo-smetanová omáčka, ⊕ pšeničná kolínka, zeleninový salát, voda s pom.  
Alergeny: 1,7  
**Svačina:** Domácí lučina s konopným semínkem, ⊕ kváskový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,
- Úterý:** **Přesnídávka:** Pomazánka s tofu, ⊕ dýňový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,11  
**Polévka:** Luštěninová polévka se zeleninou  
Alergeny: 9  
**Hl. Jídlo:** Přírodní krutí plátek na bylinkách, batátová kaše, ředkvičkový salát, voda s pomeranči  
Alergeny: 7,  
**Svačina:** Mrkvová pomazánka, ⊕ kváskový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7,
- Středa:** **Přesnídávka:** Zakysaná smetana s čerstvým ovocem a domácí granolou, mléko, čaj,  
Alergeny: 1,7  
**Polévka:** Žampionový krém s cornflakes  
Alergeny:  
**Hl. Jídlo:** Sekaná s kapustou, šťouchané brambory s cibulkou, okurkový salát, voda s pomer.  
Alergeny:  
**Svačina:** Rybičková pomazánka, ⊕ kváskový chléb, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,
- Čtvrtek:** **Přesnídávka:** ⊕ celozrnný croissant, ovocno-zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,11  
**Polévka:** Krutí vývar se zeleninou ⊕ krupičkové kapání  
Alergeny: 1,9  
**Hl. Jídlo:** Krutí na paprice, rýže, zeleninové talíře, voda s pomeranči  
Alergeny:  
**Svačina:** Tvaroh s bylinkami, ⊕ vícezrnný chléb, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,11
- Pátek:** **Přesnídávka:** Pomazánka s nivou, ⊕ vícezrnný chléb, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,11  
**Polévka:** Polévka z hlívy ústřičné  
Alergeny: 9  
**Hl. Jídlo:** Nemleté rybí prsty ve vícezrnném obalu, bramborová kaše, pickles, voda s pomer.  
Alergeny: 4,7,11  
**Svačina:** Ředkvičková pomazánka, ⊕ kváskový chléb, 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.

### **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.

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 v mističkách, děti mohou kdykoliv zobat.  
(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 apod.

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.)

**Skutečně  
zdravá škola**  
[www.skutecnezdravaskola.cz](http://www.skutecnezdravaskola.cz)



**countrylife**

**KBJ**  
VELKOOBCHODY



Merhautovo pekařství – kváskový chléb

*Jídlo je určeno k přímé spotřebě ve školkovém zařízení.”*

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

#### Seznam Alergenů

1. *Obiloviny obsahující lepek – pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich.*
2. *Korýši a výrobky z nich*
3. *Vejce a výrobky z nich*
4. *Ryby a výrobky z nich*
5. *Podzemnice olejná (arašídý) a výrobky z nich*
6. *Sojové boby a výrobky z nich*
7. *Mléko a výrobky z nich*
8. *Skořápkové plody – Mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, kokos, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich*
9. *Celer a výrobky z něj*
10. *Hořčice a výrobky z ní*
11. *Sezamová semena a výrobky z nich*
12. *Oxid siřičitý a siřičitany – v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO2*
13. *Víčí bob (lupina) a výrobky z něj*
14. *Měkkýši a výrobky z nich*