

# Jídelní lístek 7.9. – 11.9.2020

## Pondělí:

**Přesnídávka:** Budapeštská pomazánka, kváskový chléb, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

**Polévka:** Zeleninový vývar s kořenovou zeleninou a nočkama

Alergeny: 1,3,9

**Hl. Jídlo:** Špenátovo-smetanová omáčka, těstoviny, zeleninový talíř, voda s pomeranči

Alergeny: 1,7

**Svačina:** Bylinková pomazánka, maková housička, zeleninová miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7

## Úterý:

**Přesnídávka:** Hrášková pomazánka, kváskový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

**Polévka:** Pórkový krém, cornflakes

Alergeny: 1

**Hl. Jídlo:** Pečené krůtí stehno na kořenové zelenině, vařené brambory, ledový salát s mandarinkou, česnekový dip, voda s pomeranči

Alergeny: 7,9

**Svačina:** Pomazánka česneková, bageta, zeleninová miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,

## Středa:

**Přesnídávka:** Bílý jogurt, hroznové víno, marmeláda, mléko, čaj,

Alergeny: 7

**Polévka:** Bramboračka

Alergeny: 9

**Hl. Jídlo:** Rizoto s mletým masem a zeleninou, strouhaný sýr, rajčatový salát, voda s pomer.

Alergeny: 7

**Svačina:** Strouhané vařené vajíčko, máslo, slunečnicový chléb, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,3,7,11

## Čtvrtek:

**Přesnídávka:** Drožděná pomazánka, chléb celozrnný s dýní, zeleninová miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

**Polévka:** Masový vývar se zeleninou a s písmenky

Alergeny: 1,9

**Hl. Jídlo:** Krůtí maso v omáčce z hlívy ústříčné, tarhoňa, zeleninové talíře, voda s pom.

Alergeny: 1,7

**Svačina:** Třešňová domácí bublanina, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,3,7,

## Pátek:

**Přesnídávka:** Hummus, vločková žemlička, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

**Polévka:** Čočková polévka

Alergeny:

**Hl. Jídlo:** Zapečené rybí file na sýru, brambory, okurkový salát, voda s pomeranči

Alergeny: 7

**Svačina:** Máslo, pražená dýňová semínka, špaldová bageta, zeleninová miska, 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.

### **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 místičkách, 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

*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 SO<sub>2</sub>
13. **Vičí bob (lupina) a výrobky z něj**
14. **Měkkýši a výrobky z nich**