








Jídelní lístek




10.12.-14.12.2018

Pondělí: **Přesnídávka:** Vajíčková pomazánka,  celozrnný chléb, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7,
Polévka: Boršč se zakysanou smetanou
Alergeny: 7
Hi. Jídlo: Dušená mrkvička s  hráškem, bulgur, zelný salát s kukuřicí, voda s pomeranči
Alergeny: 1
Svačina:  Zapečené tousty s rajčaty a olivovým olejem, strouhaný sýr, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,

Úterý: **SVÁTEČNÍ VÁNOČNÍ DEN**

Středa: **Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, med, mléko, čaj
Alergeny: 7,
Polévka: Rajská polévka
Alergeny:
Hi. Jídlo: Zapečené těstoviny s kapustou a s mletým masem, rajčatový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 1,3,7
Svačina: Droždíková pomazánka, ovocná miska,  žitný chléb, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,

Čtvrtek: **Přesnídávka:**  Celozrnný rohlík, zeleninovo – ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Krůtí vývar s vaječným kapáním
Alergeny: 1,3
Hi. Jídlo: Krůtí segedínský guláš,  houskový knedlík, zeleninové talíře, voda s pomeranči
Alergeny: 1,
Svačina:  Špaldová kaše, veka, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7

Pátek: **Přesnídávka:** Pažitkový tvaroh,  staročeská houska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,
Polévka: Zeleninový vývar  s nudličkami
Alergeny: 1,9
Hi. Jídlo: Vánoční Kuba s houbami, pickles, voda s pomeranči
Alergeny:
Svačina: Pomazánka z pečené mrkve  bílý chléb, ovocná 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:

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