

# Jídelní lístek

14.1.-18.1.2019


## Pondělí:

**Přesnídávka:** Zeleninová pomazánka, , celozrnný chléb, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,3,7,

**Polévka:** Risi-Bisi

Alergeny:

**Hl. Jídlo:** Květák se zelenými lusky na kurkumě, , kuskus, zelný salát s kukuřicí, voda s pomeranči

Alergeny: 1

**Svačina:** Pomazánka z Tofu, , pohankový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,

## Úterý:

**Přesnídávka:** Míchaná vajíčka, rajčátka, , celozrnný chléb, mléko, čaj

Alergeny: 1,3,7,11

**Polévka:** Kedlubnová polévka

Alergeny:

**Hl. Jídlo:** Libocká krůta na červené řepě, bramborovo-hrachová kaše, míchaný zeleninový salát, voda s pomeranči

Alergeny: 1

**Svačina:** Čočková pomazánka, ovocná miska, , žitný chléb, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,

## Středa:

**Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, med, mléko, čaj


Alergeny: 7,

**Polévka:** Slepíčí vývar se zeleninou

Alergeny:9


**Hl. Jídlo:** Masová sekaná s kroupami, brambor, kompot z červené řepy, voda s pomeranči

Alergeny:

**Svačina:** Libocká lučina s ořechy a mrkví, ovocná miska, , žitný chléb, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,8

## Čtvrtek:

**Přesnídávka:** , Celozrnný rohlík, zeleninovo – ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

**Polévka:** Květáková polévka

Alergeny:

**Hl. Jídlo:** Vepřová omáčka na kmíně, , rýže, zeleninové talíře, voda s pomeranči

Alergeny: 1,

**Svačina:** , Rýžová kaše se skořicí, veka, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7

## Pátek:

**Přesnídávka:** Máslo, pražená semínka, , celozrnný chléb, mléko, čaj.


Alergeny: 1,7,11

**Polévka:** Krémová rybí polévka , s chlebovými krutony

Alergeny: 1,3,9

**Hl. Jídlo:** Cizrna na smetaně, bílý chléb, zelný pickles, voda s pomeranči

Alergeny:1,7

**Svačina:** Pomazánka z pečené zeleniny , houska, 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 školkovém zařízení.  
Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková.  
**Přejeme dobrou chuť!**