

Jídelní lístek 14.9. - 18.9.2020

- Pondělí:** **Přesnídávka:** Rozhuda, sezamová houska, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,
Polévka: Květákový krém s popcornem
Alergeny: 3,
Hl. Jídlo: Červená řepa zapečená s mozzarelou, brambory s jarní cibulkou, zeleninový salát., voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina: Kváskový chléb s čerstvou zeleninou a tvarohovou pomazánkou, mléko, čaj.
Alergeny: 1,3,7
- Úterý:** **Přesnídávka:** Míchaná vejce, slunečnicový chléb, rajčata, mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7,
Polévka: Rajčatová polévka s těstovinou
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Zapečené krůtí maso se smetanou a sýrem, bulgur s hráškem, okurkový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina: Pomazánka s tofu, bageta, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,
- Středa:** **Přesnídávka:** bílý jogurt, hroznové víno, cereálie, mléko, čaj,
Alergeny: 1,7
Polévka: Zelnice s uzeným tempehem
Alergeny: 1
Hl. Jídlo: Čivabčiči, vařené brambory, plnotučná hořčice, čerstvá zelenina, voda s pomeranči
Alergeny:
Svačina: Zapečené tousty s rajčaty, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,
- Čtvrtek:** **Přesnídávka:** Sýrová pomazánka, chléb celozrnný s dýní, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Masový vývar se zeleninou a jáhlami
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Rozlitaný vrabec, rýže, zeleninové talíře, voda s pom.
Alergeny: 7
Svačina: Pohanková kaše, skořicová posypka, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 7
- Pátek:** **Přesnídávka:** Pomazánka ala humr, špaldová bageta, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,9
Polévka: Dršťková polévka z hlívy ústříčné
Alergeny: 9
Hl. Jídlo: Kroupový kuba s houbami, ovocný kompot, voda s pomeranči
Alergeny: 1
Svačina: Čočková pomazánka, dýňová zemička, 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 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



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 SO₂
13. **Vičí bob (lupina) a výrobky z něj**
14. **Měkkýši a výrobky z nich**