

Jídelní lístek - 16.3.-20.3.2020

Pondělí:

Přesnídávka: Rajčatová pomazánka, 🌾 houska, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

Polévka: Hrstková polévka se zeleninou

Alergeny: 9

Hl. Jídlo: 🌾 Slaný koláč se špenátem, zakysanou smetanou a cibulí, zeleninový salát, voda s pomeranči

Alergeny: 1,7

Svačina: Máslo, strouhané vajíčko, ředkvičky, 🌾 vícezrnný chléb, mléko, čaj

Alergeny: 1,3,7,11

Úterý:

Přesnídávka: Hummus, 🌾 rohlík, zeleninová miska, mléko, čaj,

Alergeny: 1,7

Polévka: Rajská 🌾 s těstovinou

Alergeny: 1,9

Hl. Jídlo: Pečené kuře, 🌾 bulgur s hráškem a kukuřicí, okurkový salát, voda s pomeranči

Alergeny: 1

Svačina: Pomazánka hrášková, 🌾 kváskový chléb, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

Středa:

Přesnídávka: Bílý jogurt, hroznové víno, med, mléko, čaj,

Alergeny: 7

Polévka: Zelnice s tempehem

Alergeny:

Hl. Jídlo: Štěpánská sekaná s vejcem, bylinkové brambory, rajčatový salát, voda s pomer.

Alergeny: 3

Svačina: Domácí lučina se slunečnicovými semínky, 🌾 žemle, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

Čtvrtek:

Přesnídávka: 🌾 Vícezrnný croissant, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

Polévka: Masový vývar 🌾 s nudličkami

Alergeny: 1,9

Hl. Jídlo: Koprovka s hovězím masem, 🌾 houskový knedlík, zelenin. talíře, voda s pom.

Alergeny: 1,7

Svačina: Mango-zázvorový krém s jogurtem a pomerančem, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 7

Pátek:

Přesnídávka: Pomazánka z pečené cibule, 🌾 houska, chléb, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

Polévka: Mrkvovo-bramborový krém 🌾 s chlebovými krutony

Alergeny: 1

Hl. Jídlo: Kovbojský adzuki guláš s tempehem, kváskový chléb, kysané zelí, voda s pomeranči

Alergeny: 1,7

Svačina: Máslo, lahůdkové droždí, 🌾 vícezrnný chléb, 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 – 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. **Vičí bob (lupina) a výrobky z něj**
14. **Měkkýši a výrobky z nich**