

# Jídelní lístek

# 29.1.-2.2. 2018

- Pondělí:**  
**Přesnídávka:** Pomazánka z ředkviček (☉) celozrnný chléb, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,11  
**Polévka:** Hrachová polévka s čerstvým zeleným hráškem (☉) cornflakes  
Alergeny: 1,  
**Hl. Jídlo:** (☉) Staročeský Jahelník se švestkami, ovocná miska, voda s pomeranči  
Alergeny: 1,  
**Svačina:** Drožděná pomazánka, (☉) rohlík, zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7
- Úterý:**  
**Přesnídávka:** Fazolová nutela (☉) vícezrnný pивní rohlík, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,11  
**Polévka:** Polévka se zeleninou (☉) vločkami  
Alergeny: 1,9  
**Hl. Jídlo:** Krutí maso na bylinkách, americké brambory, jogurtový dip, voda s pomeranči  
Alergeny: 1  
**Svačina:** Lučina s česnekem, (☉) pohankový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7,11
- Středa:**  
**Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, (☉) cereálie, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7  
**Polévka:** Čočková polévka (☉)  
Alergeny: 1,9  
**Hl. Jídlo:** Pečené kuřecí paličky na česneku, (☉) bulgur, kompot, voda s pomeranči  
Alergeny: 1  
**Svačina:** Rozhuda, (☉) staročeská houska, zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7
- Čtvrtek:**  
**Přesnídávka:** (☉) Hessenská bageta, ovocno-zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7  
**Polévka:** Masový vývar se zeleninou (☉) a těstovinou  
Alergeny: 1,9  
**Hl. Jídlo:** Rajská omáčka s hovězím masem, (☉) těstoviny, zeleninová miska, voda s pomeranči  
Alergeny: 1,  
**Svačina:** (☉) Krupicová kaše, skořice, cukr, ovoce, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,
- Pátek:**  
**Přesnídávka:** Máslo, strouhaný sýr, zeleninová miska, (☉) pohankový chléb, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7,11  
**Polévka:** Zeleninová polévka (☉) s kroupami  
Alergeny: 1,9  
**Hl. Jídlo:** Cizrna na paprice, (☉) bílý chléb, pickles, voda s pomeranči  
Alergeny: 1,7  
**Svačina:** Kedlubnová pomazánka, zelenina, (☉) celozrnný rohlík, 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.

### **Svačina pro děti, které odcházejí po obědě:**

Oplatky / ovoce / jogurt

### **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.

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.**

## **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 (arašídy) 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. Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj**

**14. Měkkýši a výrobky z nich**