

# Jídelní lístek

3.6.-7.6.2019

- Pondělí:** **Přesnídávka:** Celerová pomazánka, ⊕ rohlík, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,9  
**Polévka:** Cibulačka  
Alergeny:  
**Hl. Jídlo:** Kuskus se zeleninou (baby karotka, hrášek, kukuřice) sýr, rajčatový salát, voda s pomeranči  
Alergeny:1,7  
**Svačina:** Domácí lučina s hráškem ⊕ celozrnný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7,11
- Úterý:** **Přesnídávka:** tvaroh s jahodovou marmeládou, ⊕ staročeská houska, zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,  
**Polévka:** Zeleninová polévka s kuskusem  
Alergeny: 1,9  
**Hl. Jídlo:** Pečený přírodní krutí plátek s kořenovou zeleninou, bulgur, ředkvičkový salát, voda s pomeranči  
Alergeny: 1,9  
**Svačina:** máslo, pražená dýňová semínka, ⊕ vícezrnný rohlík, ovocná miska, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7,11
- Středa:** **Přesnídávka:** Jogurt, ⊕ musli, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7  
**Polévka:** Vločková polévka se zeleninou  
Alergeny: 1, 9  
**Hl. Jídlo:** Rizoto s mletým masem, sýr, paprikový salát ve sladkokyselém nálevu, voda s pomeranči  
Alergeny: 7  
**Svačina:** Domácí žervé s česnekem, dalašánek, zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7
- Čtvrtek:** **Přesnídávka:** ⊕ Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7  
**Polévka:** Drůbeží vývar se zeleninou ⊕ s nudlemi  
Alergeny: 1, 9  
**Hl. Jídlo:** Koproška, vařené vejce, houskový knedlík, zeleninový talíř, voda s pomeranči  
Alergeny: 1,3,7  
**Svačina:** Bezlepková jáhlová kaše Nomina, posypka, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 7,
- Pátek:** **Přesnídávka:** Zeleninová pomazánka ⊕ vícezrnný pивní rohlík, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,11  
**Polévka:** Gulášová polévka s hlívou ústřičnou  
Alergeny: 9,  
**Hl. Jídlo:** ⊕ Špagety s omáčkou z červené čočky, zeleninový salát, voda s pomeranči  
Alergeny:1  
**Svačina:** Ředkvičková pomazánka, ⊕ houska, 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.

### **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). Používáme suroviny **Country Life** (dochucovadla, mouky, těstoviny, šťávy apod.)

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. **Vejsce 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**