

Jídelní lístek

6.5.-10.5.2019

Pondělí: **Přesnídávka:** Celerová pomazánka, 🌾 rohlík, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,9
Polévka: Fazolková polévka se zeleninou
Alergeny: 9
Hl. Jídlo: Zelenina na páře (baby karotka, hrášek, kukuřice) brambory, česnekový dip, voda s pomeranči
Alergeny:7
Svačina: Pomazánka rybičková, 🌾 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: Bramborový krém s čerstvým medvědí česnekem
Alergeny:
Hl. Jídlo: Pečený přírodní krutí plátek na bylinkách, zeleninové hranolky, sojanéza, okurkový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 9
Svačina: máslo, pražená dýňová semínka, 🌾 vícezrnný rohlík, ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11

Středa: **VOLNO**

Čtvrtek: **Přesnídávka:** 🌾 Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Drůbeží vývar se zeleninou 🌾 s nudlemi
Alergeny: 1, 9
Hl. Jídlo: Krutí na paprice, tarhoňa, zeleninový talíř, voda s pomeranči
Alergeny:
Svačina: 🌾 rajčatová pomazánka, celozrnný chléb, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Pátek: **Přesnídávka:** Pažitková pomazánka 🌾 vícezrnný pивní rohlík, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Kmínová polévka s vejcem
Alergeny: 3,9,
Hl. Jídlo: 🌾 Kuba s houbami, zelný pickles, voda s pomeranči
Alergeny:1
Svačina: Okurková pomazánka, 🌾 dalamanek, zeleninová 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). 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.