

Jídelní lístek

17.12.-21.12.2018

Pondělí: **Přesnídávka:** Česneková pomazánka, ☯ pohankový chléb, ovocná miska, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Čočková
Alergeny: 9
Hl. Jídlo: ☯ Domácí pizza s mozarellou a rajčaty, bazalkové pesto, zeleninová miska, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina: Avokádová pomazánka, ☯ žitný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,

Úterý: **Přesnídávka:** Míchaná vajíčka, ☯ celozrnný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,3,7,11
Polévka: Brokolicový krém ☯ cornflakes
Alergeny: 1
Hl. Jídlo: Kuřecí paličky na rozmarýnu, ☯ tarhoňa, ředkvičkový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 1
Svačina: Domácí lučina s bylinkami, ☯ houska, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Středa: **Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, ☯ cereální mlsání, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7
Polévka: Zeleninový krém ☯ popcorn
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Boloňská omáčka s mletým masem, ☯ špagety, zeleninový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 1
Svačina: Sýrová pomazánka, ☯ zeleninová miska, vícezrnný rohlík, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Čtvrtek: **Přesnídávka:** Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Zeleninový vývar s droždovým kapáním
Alergeny: 9
Hl. Jídlo: Hovězí guláš na rajčatech, ☯ bulgur, zeleninová miska, voda s pomeranči
Alergeny: 1,
Svačina: ☯ Domácí kakaová buchta, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7

Pátek: **Přesnídávka:** Luštěninová pomazánka, zeleninová miska, ☯ bagetka, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Pórková polévka s dýňovými praženými semínky
Alergeny:
Hl. Jídlo: Zapečená Mahi-Mahi se smetanovo-sýrovou krustou, brambory, ledový salát ve sladkokyselém nálevu, voda s pomeranči
Alergeny: 7
Svačina: Tvarohová pomazánka, ☯ pohankový chléb, ovocná 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).

Jídlo je určeno k přímé spotřebě ve školském zařízení.

Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková.

Přejeme dobrou chuť!