

Jídelní lístek

19.11.-23.11.2018

Pondělí: **Přesnídávka:** Hermelínová pomazánka, ⊕ dalamánek, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Špenátová polévka ⊕ s cornflakes
Alergeny: 1
Hl. Jídlo: ⊕ Celozrnné těstoviny s omáčkou se zeleného púleného hrachu a pečené mrkve, strouhaný sýr, zeleninový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7
Svačina: Vanilkový bio puding s chia semínky, ovocná miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,

Úterý: **Přesnídávka:** Ředkvičková pomazánka, ⊕ celozrnný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,11
Polévka: Světlá prdelačka ⊕ s kroupami
Alergeny: 1
Hl. Jídlo: Kuřecí paličky na kořenové zelenině, batátovo-bramborová kaše, ředkvičkový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 7
Svačina: Zelná pomazánka se zakysanou smetanou, ⊕ houska, zeleninová miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Středa: **Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, ⊕ cereální mlsání, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7
Polévka: Bramborovo – mrkvový krém ⊕ s praženými semínky
Alergeny: 1
Hl. Jídlo: Krutí přírodní plátek, celerové hranolky, jogurtový dip s česnekem, salát z rukoli a míchané zeleniny, voda s pomeranči
Alergeny: 7
Svačina: Drožd'ová pomazánka, ⊕ zeleninová miska, vícezrnný rohlík, mléko, čaj
Alergeny: 1,7,11

Čtvrtek: **Přesnídávka:** Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Masový vývar se zeleninou ⊕ s nudličkami
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Rajská omáčka s hovězím masem, ⊕ těstoviny, zeleninová miska, voda s pomeranči
Alergeny: 1,9
Svačina: ⊕ Zapečené tousty se sýrem, rajčetem a olivovým olejem, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7

Pátek: **Přesnídávka:** Fazolková pomazánka, zeleninová miska, ⊕ bagetka, mléko, čaj
Alergeny: 1,3,7
Polévka: Dýňová polévka ⊕ s dýňovými praženými semínky
Alergeny: 1
Hl. Jídlo: Zapečená Mahi-Mahi se smetanovo-sýrovou krustou, brambory, ledový salát s mandarinkou, voda s pomeranči
Alergeny: 7
Svačina: ⊕ Jáhlový makovec, 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.

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 školkovém zařízení.

Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková.

Přejeme dobrou chuť.