

Jídelní lístek

21.1.-25.1.2019

Pondělí: **Přesnídávka:** Celerová pomazánka, ☉pohankový chléb, ovocná miska, čaj

Alergeny: 1,7

Polévka: Minestrone

Alergeny:

Hi. Jídlo: ☉ Gratinovaná červená řepa s česnekem, mozzarelou, praženými slunečnicovými semínky, brambor, zeleninový salát, voda s pomeranči

Alergeny: 1,7

Svačina: ☉ Zapečené tousty se sýrem a rajčaty, zeleninová miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,

Úterý: **Přesnídávka:** Česneková pomazánka, celozrnný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,11

Polévka: Selská polévka

Alergeny: 9

Hi. Jídlo: Pečené kuřecí paličky na bylinkách ☉ smetanové brambory, ředkvičkový salát, voda s pomeranči

Alergeny: 1,7

Svačina: Domácí lučina s bylinkami, ☉ houska, zeleninová miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

Středa: **Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, ☉ cereálie, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7

Polévka: Jáhlová polévka se zeleninou

Alergeny: 9

Hi. Jídlo: Boloňská omáčka s mletým masem, ☉ špagety, zeleninový salát, voda s pomeranči

Alergeny: 1

Svačina: Mrkvová pomazánka, ☉ zeleninová miska, vícezrnný rohlík, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

Čtvrtek: **Přesnídávka:** Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7

Polévka: Krupicová s vejcem

Alergeny: 3,9

Hi. Jídlo: Krutí nudličky na smetaně, ☉ tarhoňa, zeleninová miska, voda s pomeranči

Alergeny: 1,,7

Svačina: ☉ Domácí líbocký brownies, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,3,7

Pátek: **Přesnídávka:** Jablečné máslo, ovocná miska, ☉ bagetka, mléko, čaj

Alergeny: 1,7

Polévka: Vločková polévka se zeleninou

Alergeny: 9

Hi. Jídlo: Zapečená ryba ve smetaně a sýru, brambory, ledový salát s mandarinkou ve sladkokyselém , nálevu, voda s pomeranči

Alergeny: 7

Svačina: Hummus ☉ 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 školkovém zařízení.

Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková.

Přejeme dobrou chuť.