

# Jídelní lístek 23.9.-27.9.2019

## Pondělí:

**Přesnídávka:** Zeleninová pomazánka, makový rohlík, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

**Polévka:** Bramborovo-mrkvový krém s praženými dýňovými semínky

Alergeny: 11

**Hl. Jídlo:** Bulgureto se sýrem, rajčatovo-okurkový salát, voda s pomeranči

Alergeny: 1

**Svačina:** Domácí lučina s Adzuki, kváskový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7

## Úterý:

**Přesnídávka:** Mrkvová pomazánka, slunečnicový chléb, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

**Polévka:** Krůtí vývar se zeleninou

Alergeny: 9

**Hl. Jídlo:** Vepřové výpečky, bramborový knedlík, špenát, voda s pomeranči

Alergeny:

**Svačina:** Pomazánka papriková, dýňový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,11

## Středa:

**Přesnídávka:** Bílý jogurt, med, čerstvé ovoce, mléko, čaj,

Alergeny: 7

**Polévka:** Minestrone

Alergeny:

**Hl. Jídlo:** Masová sekaná s vločkami, bramborová kaše, červená řepa, voda s pomeranči

Alergeny: 7

**Svačina:** Rybičková pomazánka, houska, zeleninová miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,4,7

## Čtvrtek:

**Přesnídávka:** Vícezrnný croissant, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

**Polévka:** Masový vývar s droždíovými knedlíčky

Alergeny: 1,9

**Hl. Jídlo:** Koprovka, krůtí maso, houskový knedlík, zeleninové talíře,

Alergeny: 1,7

**Svačina:** Domácí cuketová buchta, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,3,7

## Pátek:

**Přesnídávka:** Pomazánka okurková, vločková žemle, zeleninová miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

**Polévka:** Hrachový krém ze zeleného púleného hrachu s čerstvým hráškem, cornflakes

Alergeny: 1

**Hl. Jídlo:** Rybí karbanátky, zeleninové hranolky, jogurtový dip, voda s pomeranči

Alergeny: 4,7,9

**Svačina:** Pomazánka z pečené cibule, kváskový chléb, 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.

### **Pitný režim:**

Pítí 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 v místičkách, děti mohou kdykoliv zobat.  
(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 apod.

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.)

**Skutečně  
zdravá škola**  
[www.skutecnezdravaskola.cz](http://www.skutecnezdravaskola.cz)



**countrylife**

**KBJ**  
VELKOOBCHODY



Merhautovo pekařství

*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. **Vejce a výrobky z nich**
4. **Ryby a výrobky z nich**
5. **Podzemnice olejná (arašídý) 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. **VIČÍ bob (lupina) a výrobky z něj**
14. **Měkkýši a výrobky z nich**