

Jídelní lístek

2.10.-29.10.2017

- Pondělí:** **Přesnídávka:** Avokádová pomazánka ☉ staročeská houska, ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Zeleninový vývar ☉ s tarhoňou
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Cizrnová vřetena s brokolicí, nivo-sýrovou omáčkou, voda s pomeranči
Alergeny: 1,
Svačina: Budapeštská pomazánka, zeleninová miska ☉ vícezrnný chléb, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
- Úterý:** **Přesnídávka:** Brokolicová pomaz. s tofu ☉ pohankový chléb, zelen. miska, mléko, čaj
Alergeny: 1,7
Polévka: Hrachová polévka ze zeleného hrachu a čerstvým zeleným hráškem
Alergeny: 1
Hl. Jídlo: Krkonošský mls, rýže, mrkvový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 1,7,
Svačina: ☉ Loupák, ovoce, přírodní kefirové mléko, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7
- Středa:** **Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, ☉ bio pohankové lupínky, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7
Polévka: Bramborový krém ☉ cornflakes
Alergeny: 1,9
Hl. Jídlo: Krutí přírodní medailonky, americké brambory, sojanéza, voda s pom.
Alergeny:
Svačina: vajíčková pomaz., ☉ ovocná miska, vícezrnný rohlík, mléko, čaj.
Alergeny: 1,7,
- Čtvrtek:** **Přesnídávka:** Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj
Alergeny: 1
Polévka: Gulášová polévka
Alergeny:
Hl. Jídlo: Libocká smetanová omáčka s vepřovým masem, těstoviny, voda s pomer.
Alergeny: 1
Svačina: Celerová pomazánka, ☉ staročeská houska, zeleninová miska, mléko, čaj
- Pátek:** **Přesnídávka:** Tuňáková pomazánka, pohankový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.
Alergeny: 1,4,7
Polévka: Polévka s jarní zeleninou
Alergeny: 9
Hl. Jídlo: Pečené file, brambor, zeleninový salát, voda s pomeranči
Alergeny: 1,
Svačina: Máslo, pražená semínka, ovocná miska, ☉ bílý chléb, 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: Pítí je na výběr po celý den – ovocný čaj, čistá voda, voda lehce ochucená ovocným sirupem. Děti si mohou druh nápoje vybrat samy.

V kuchyni nepoužíváme uzeniny (jen výjimečně kvalitní šunku) ani žádné potraviny, které obsahují škodlivé emulgátory.

Polévky a omáčky zahušťujeme „bezlepkovým způsobem“ (solamylem, kukuřičnou, či jinou bezlepkovou moukou).

Jídelníček sestavily: Jaroslava Stachová, Kateřina Rašková. Přejeme dobrou chuť.

Označení pro bezlepkový chod. ☉