

Jídelní lístek - 23.3.-27.3.2020

Pondělí:

Přesnídávka: Okurková pomazánka (☉) žemle, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

Polévka: Pórková polévka

Alergeny:

Hl. Jídlo: Zeleninový hamburger (červená řepa, pohanková mouka, lněné semínko, slunečnicová semínka) brambory, tsatsiki, voda s pomeranči

Alergeny: 1,7

Svačina: Máslo, plátkový sýr, (☉) kváskový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7

Úterý:

Přesnídávka: Míchaná vejce (☉) cherry rajčata, vícezrnný chléb, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,3,7,11

Polévka: Zeleninový krém (☉) s pohankou

Alergeny: 1,9

Hl. Jídlo: Vepřové výpečky s česnekem, (☉) bramborový knedlík, špenát, voda s pomeranči

Alergeny: 1

Svačina: Luštěninová pomazánka, (☉) dýňový chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,11

Středa:

Přesnídávka: Bílý jogurt, marmeláda, čerstvé ovoce, mléko, čaj,

Alergeny: 1,7

Polévka: Kapustový krém s bezlepkovými křupinkami

Alergeny:

Hl. Jídlo: Musaka, brambory, okurkový salát, voda s pomeranči,

Alergeny:

Svačina: Vajíčková pomazánka, (☉) houska, zeleninová miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,3,7

Čtvrtek:

Přesnídávka: (☉) Croissant, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

Polévka: Drůbeží vývar se zeleninou a písmenkama

Alergeny: 1,9

Hl. Jídlo: Krutí plátky na hlívě ústříčné, (☉) tarhoňa, zeleninové talíře, voda s pomeranči

Alergeny: 1,7

Svačina: (☉) Domácí majolková buchta, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,3,7

Pátek:

Přesnídávka: Pomazánka s paprikou (☉) vločková žemle, zeleninová miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

Polévka: Valašská bramboračka

Alergeny: 9

Hl. Jídlo: Zapečené rybí file se smetanou a sýrem, zeleninové hranolky, česnekový dip, voda s pomeranči

Alergeny: 4,7

Svačina: Máslo, pražená semínka, (☉) kváskový chléb, 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 mističkách, 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



countrylife

KBJ
VELKOOBCHODY



Merhautovo pekařství – kváskový chléb

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 SO2*
13. *Vičí bob (lupina) a výrobky z něj*
14. *Měkkýši a výrobky z nich*