

# Jídelní lístek

# 5.2.-.9.2.2018

- Pondělí:**
- Přesnídávka:** Pomaz. z červené řepy ☉ staročeská houska, ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7
- Polévka:** Porková krémová polévka ☉ cornflakes  
Alergeny: 1
- Hl. Jídlo:** Bulgur se zeleninou, strouhaný sýr, ledový salát s mandarinkou, voda s pomeranči  
Alergeny: 1,7
- Svačina:** Rybičková pomazánka, vícezrnný rohlík, zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,4,7,11
- Úterý:**
- Přesnídávka:** Bílá káva (melta) ☉ vecka, zeleninová miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7
- Polévka:** Libocký Boršč  
Alergeny: 9
- Hl. Jídlo:** Pečené krůtí maso na kořenové zelenině, brambory, mrkvový salát, voda s pomeranči  
Alergeny: -
- Svačina:** Zeleninová pomazánka s červenou čočkou, ☉ pohankový chléb, ovocná miska, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7,11
- Středa:**
- Přesnídávka:** Bílý jogurt, ovocná miska, ☉ cereálie, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7
- Polévka:** ☉ Vločková polévka se zeleninou  
Alergeny: 1,9
- Hl. Jídlo:** ☉ Zapečené těstoviny s mletým masem a se zelím, kompot, voda s pomeranči  
Alergeny: 1,3
- Svačina:** Pomazánka z fazolí Adzuki, ☉ ovocná miska, vícezrnný rohlík, mléko, čaj.  
Alergeny: 1,7,11
- Čtvrtek:**
- Přesnídávka:** Hessenská bageta, zeleninovo-ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1
- Polévka:** Zeleninový vývar se zeleninou ☉ pohanková zavářka  
Alergeny: -
- Hl. Jídlo:** Játrová omáčka, ☉ rýže zeleninová miska, voda s pomeranči  
Alergeny: 1
- Svačina:** Domácí libocká jogurtová buchta s ovocem ☉ ovocná miska, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7
- Pátek:**
- Přesnídávka:** Máslo, ☉ dýňová pražená semínka, ovocná miska, dala mánek, mléko, čaj  
Alergeny: 1,7,11
- Polévka:** Gulášová polévka  
Alergeny: -
- Hl. Jídlo:** Aljašská Treska na másle a kmínu, brambor, zeleninová miska, voda s pomeranči  
Alergeny: 4
- Svačina:** Hummus, zeleninová 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:**

Pití je na výběr po celý den – ovocný čaj, mléko, 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, rýžovou, hrachovou či jinou bezlepkovou moukou).

Jídlo je určeno k přímé spotřebě ve školském 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 (arašídy) 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. Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj**

**14. Měkkýši a výrobky z nich**