

Jídelní lístek

10.6.-14.6.2019

Pondělí: **Přesnídávka:** Polotučný tvaroh s čerstvými bylinkami, ☉ pohankový chléb, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

Polévka: Minestrone

Alergeny: 9

Hl. Jídlo: Květákový mozeček, brambory s pažitkou, ledový salát s mandarinkou, voda s pomeranči

Alergeny:3,

Svačina: Okurková pomazánka ☉ celozrnný chléb, zeleninová miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,11

Úterý: **Přesnídávka:** Pomazánka ala humr (celer, mrkev) ☉ , staročeská houska, zeleninová miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,9

Polévka: Zeleninová polévka s Adzuki

Alergeny: 9

Hl. Jídlo: Krutí plátek ve vlastní šťávě na řapíkatém celeru, kuskus s černou čočkou a čerstvou mátou, ovocný kompot, voda s pomeranči

Alergeny: 1

Svačina: Máslo, plátkový sýr, ☉ vícezrnný rohlík, ovocná miska, mléko, čaj.

Alergeny: 1,7,11

Středa: **Přesnídávka:** Jogurt, hroznové víno, med, mléko, čaj

Alergeny: 7

Polévka: Žampionový krém s bezlepkovými sýrovými kuličkami

Alergeny:

Hl. Jídlo: Čevabčiči , šťouchané brambory s jarní cibulkou, hořčice, jogurtový dip, zeleninová obloha, voda s pomeranči

Alergeny: 7

Svačina: Domácí lučina s pažitkou, ☉ celozrnný chléb, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

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

Alergeny: 1,7

Polévka: Masový vývar se zeleninou ☉ s vaječným kapáním

Alergeny: 1,3,9

Hl. Jídlo: Křenová omáčka s krutím masem, ☉ houskový knedlík, zeleninový talíř, voda s pomeranči

Alergeny: 1,7

Svačina: ☉ Mléčná kaše s ovocným rozvarem, dětské piškoty, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,

Pátek: **Přesnídávka:** Budapeštská pomazánka , ☉ žitný chléb, ovocná miska, mléko, čaj

Alergeny: 1,7,11

Polévka: Boršč

Alergeny: 9

Hl. Jídlo: Rybí karbanátky s kapustou, brambory, dip s tofu a kopru, voda s pomeranči

Alergeny:3,7

Svačina: Máslo, strouhaný sýr, ☉ dalamánek, zeleninová 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). Používáme suroviny **Country Life** (dochucovadla, mouky, těstoviny, šťávy apod.)

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. **Vejte 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. **Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj**

14. **Měkkýši a výrobky z nich**