

Jídelní lístek

Mateřská škola Na Okraji

18.3. - 22.3.2019

PONDĚLÍ

Přesnídávka: Veka, pom. švédská s šalotkou, čaj černý s citronem, ovocná miska 1,4,7

Oběd: Polévka frankfurtská se sójovou šunkou 1,6

Kuskus se zeleninou a žampiony sypaný sýrem, okurka, džus,
voda s pomeranči 1,7,9

Svačina: Chléb cerea, pom. fazolová s pórkem, čaj ovocný, mléko, zeleninová miska
1,7

ÚTERÝ

Přesnídávka: Musli ovocné, zakysaná smetana, čaj jahodový, ovocná miska 1,5,7,8,11

Oběd: Polévka hovězí vývar a quinoa 1,9

Hovězí maso, rajská omáčka, těstoviny, ovocná šťáva, voda s okurkou 1,3,7

Svačina: Kukuřičný chléb, pomazánkový krém s koprem, čaj ovocný, mléko, ovocná
miska 1,3,7

STŘEDA

Přesnídávka: Chléb toustový, pom. lučinová s obloženou ředkvičkou, čaj s rakytníkem,
mléko, ovocná miska 1,3,7

Oběd: Polévka dýňová se smetanou 1,7

Maso dvou barev, jasmínová rýže, džus, voda s citronem 1

Svačina: Chléb lámankový, pom. tvarohová s mrkví, mléko,
čaj ovocný, zeleninová miska 1,3,7

ČTVRTEK

Přesnídávka: Houska vícezrná, máslo, plátkový sýr, mléko, jahodový čaj,
ovocná miska 1,3,7

Oběd: Polévka hrstková s kudrnkou 1,9

Pečený hejk na leču, brambory vařené, ovocný koktejl,
džus, voda s pomeranči 1,3,7

Svačina: Chléb tmavý, pom. pohanková s vločkami,
mléko, ovocný čaj, zeleninová miska 1,7

PÁTEK

Přesnídávka: Chléb, pom. z uzeného tofu, mléko, čaj s rakytníkem,
ovocná miska 1,3,7

Oběd: Polévka špenátová s vejci 1,3

Rizoto s krůtím masem a bulgurem, zeleninový salát,
ovocná šťáva, voda s okurkou 7,9

Svačina: Domácí mrkvová bábovka, mléko, čaj jahodový, ovocná miska 1,3,7

- 1 **OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK** – 1a pšenice, 1b žito, 1c ječmen, 1d oves, 1e špalda, 1f kamut nebo 1g 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 **JÁDRA PODZEMNICE OLEJNÉ (ARAŠÍDY)** a výrobky z nich
- 6 **SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)** a výrobky z nich
- 7 **MLÉKO** a výrobky z něj (včetně laktózy)
- 8 **SKOŘÁPKOVÉ PLODY** – 8a mandle, 8b lískové ořechy, 8c vlašské ořechy, 8d kešu ořechy, 8e pekanové ořechy, 8f para ořechy, 8g pistácie, 8h makadamie a výrobky z nich
- 9 **CELER** a výrobky z něj
- 10 **HOŘČICE** a výrobky z ní
- 11 **SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)** a výrobky z nich
- 12 **OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY** v koncentracích vyšších než 10 mg/kg nebo 10 mg/l, vyjádřeno jako celkový SO₂
- 13 **VLČÍ BOB (LUPINA)** a výrobky z něj
- 14 **MĚKKÝŠI** a výrobky z nich

Veškeré pomazánky a produkty označené slovem „domácí“ jsou vyrobeny zde v kuchyni, naší paní kuchařkou

Zeleninová miska se skládá z papriky žluté, červené a zelené, salátových okurek, rajských jablíček a další zeleniny dle sezónní nabídky

Ovocná miska se skládá z jablek, hrušek, banánů a dalšího ovoce dle sezónní nabídky

Pitný režim je k dispozici celý den – voda, ovocný čaj, mléko
Děti si mohou druh nápoje samy vybrat

Polévky jsou připravovány z čerstvé kořenové zeleniny
Hovězí maso nakupujeme pouze z českého chovu

Jídlo je určeno k přímé spotřebě

Přejeme dobrou chuť

Dagmar Vévodová vedoucí školní jídelny

Marie Královcová hlavní kuchařka

Martina Balážová pomocná kuchařka