

Jídelní lístek

Mateřská škola Na Okraji, PO

14.10. – 18.10.2024

PONDĚLÍ

Přesnídávka: Croissant, mléko, čaj, jablko 1,3,7
Oběd: Polévka zeleninová 1,7,9
Obalované brokolice medailonky v těstíčku, brambory, čaj, voda 1,3,7
Svačina: Pohankové polštářky, mléko, čaj, ovocná miska 1,7

ÚTERÝ

Přesnídávka: Houska, máslo, šunka, obl. okurka s rajčátky, jahodový čaj, hruška 1,3,7
Oběd: Polévka gulášová 1
Kuřecí prsa se smetanovo-špenátovou omáčkou, těstoviny, voda, čaj 1,3,7
Svačina: Rohlík, pom. ředkvičková, mléko, ovocný čaj, jablko 1,3,7

STŘEDA

Přesnídávka: Bagetka celozrná, hummus s jarní cibulkou, čaj černý s citr., zeleninová miska 1,3,7
Oběd: Polévka krkonošská 7
Hovězí svíčková omáčka, domácí houskový knedlík, čaj 1,3,7
Svačina: Veka, pom. tvarohová, čaj vitamínový, cherry rajčátka 1,3,7

ČTVRTEK

Přesnídávka: Krupicová kaše, kakao, máslo, jahodový čaj, ovocná miska 1,7
Oběd: Polévka hrachová s krutonky 1
File s citronem, pečená mrkvička, brambory na bylinkovém másle, čaj, voda 4,7
Svačina: Veka, pom. avokádová s vejci, mléko, čaj vitamínový, zeleninová miska 1,3,7

PÁTEK

Přesnídávka: Chléb ořechovský, pom. z lučiny se salátkem a paprikou, mléko, čaj, ovocná miska 1,7
Oběd: Polévka vločková 1,7
Halušky se zelím, čaj, voda 1
Svačina: Domácí slunečnicová houska, mléko, čaj vitamínový, jablko 1,7

- 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

Jídlo je určeno k přímé spotřebě

Přejeme dobrou chuť

Dagmar Vévodová vedoucí školní jídelny

Marie Královcová hlavní kuchařka

Martina Balážová pomocná kuchařka