

Jídelní lístek

Mateřská škola Na Okraji, PO

21.10. – 25.10.2024

PONDĚLÍ

Přesnídávka: Houska vícezrná, pom. švédská se šalotkou, čaj černý s citr., jablko 1,3,4,7

Oběd: Polévka kuřecí vývar s játrovou zavářkou a nudličkami 1,9

Kuskus se zeleninou, červená řepa, ovocný čaj, voda 1,7,9

Svačina: Chléb žitný, pom. pažitková, čaj, mléko, zeleninová miska 1,7

ÚTERÝ

Přesnídávka: Chléb ořechový, pom. z pečených paprik, čaj, mléko, zeleninová miska 1,7

Oběd: Polévka fazolová 7,9

Krůtí plátek na rozmarýnu, pečené brambory, čaj, voda 7

Svačina: Chléb babiččin, pom. okurková, mléko, ovocný čaj, červená paprika 1,7

STŘEDA

Přesnídávka: Veka, pom. avokádová s vejci, mléko, jahodový čaj, zeleninová miska 1,3,7

Oběd: Polévka drožd'ová 1,7,9

Hovězí roštěná, jasmínová rýže, ovocný čaj, voda 7

Svačina: Ovocná přesnídávka, piškoty, jahodový čaj, jablko 1,3

ČVRTEK

Přesnídávka: Chléb toustový, pom. z tofu s pečenou červenou cibulí, čaj, zeleninová miska 1,3,7

Oběd: Polévka smetanová kulajda 1,3,7

Rajčatové rizoto s bazalkou a mozzarellou, ovocný čaj, voda 7

Svačina: Zapečená kaše s banánem, čaj s rakytníkem, jablko 1,7

PÁTEK

Přesnídávka: Chléb slunečnicový, pom. čočková, čaj, zeleninová miska 1,7

Oběd: Polévka z restovaného celeru s popcornem 7,9

Losos s citrónkem, brambory na bylinkách, voda, čaj 7

Svačina: Zelný salát s jablky, Kaiserka, jahodový čaj 1,3,9,7

- 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