

Metodická podpora pro zařízení školního stravování

Inspirace v oblasti sestavování jídelních lístků

Jedním z cílů České školní inspekce v rámci inspekční činnosti v oblasti školního stravování je poskytovat školám, resp. pracovníkům školních jídelen, **inspiraci při sestavování jídelních lístků** tak, aby **škola nabízela stravování**, které bude nejen **respektovat předepsané výživové normy**, ale **nabízené pokrmy** budou zároveň **dostatečně atraktivní, pestré, nestereotypní** a založené na **využívání čerstvých surovin**. Takto koncipované jídelní lístky pak mohou významně podpořit zvýšení počtu dětí a žáků, kteří se ve školních jídelnách každodenně stravují.

K využití v tomto směru je **soubor vzorových jídelníčků** vydaných **Státním zdravotním ústavem** v rámci projektu [Zdravá školní jídelna](#). Dokumenty vzniklé v rámci tohoto projektu jsou k dispozici [zde](#). Na uvedeném odkazu jsou pak k dispozici nejen vzorové jídelníčky, ale i kompletní doprovodné informace pro školní jídelny. Ty mohou při sestavování jídelních lístků využívat také další informace vydané Státním zdravotním ústavem prostřednictvím materiálu [Rádce školní jídelny](#).

Preferování čerstvých potravin, pokud možno z lokálních zdrojů a s využitím sezónního ovoce a zeleniny, je dle dokumentu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR [Metodická pomoc k zajištění kvalitního školního stravování](#) jedním z identifikátorů kvality školní stravovací služby. U surovin s dohledatelným místním původem pak bude mít škola kontrolu nad kvalitou daného zboží, místní sezónně nabízené ovoce a zelenina nemusejí dozrávat chemicky ošetřené ve skladech, místně specifické potraviny v sobě skrývají mnohem větší škálu chutí a se zvýšenou kvalitou vstupních surovin je zároveň podporováno lokální zemědělství a tím i rozvoj celého regionu. Výživové potřeby těla se během roku zásadně nemění, a tudíž se ani jídelníčky v jednotlivých ročních obdobích nebudou příliš lišit. Přesto je vhodné při jejich sestavování respektovat potřeby organismu.

Tento metodický materiál České školní inspekce pak zprostředkovává rovněž **příklady jídelníčků** několika konkrétních škol, které mohou být **přenositelnou inspirací** pro ostatní (konkrétní jídelní lístky jsou přílohami tohoto dokumentu). Tyto jídelní lístky sestavili pracovníci školních jídelen i s využitím méně obvyklých druhů obilovin, ovoce, zeleniny a dalších potravin a **splňují obě výše uvedená kritéria**, tedy **jak nutriční vyváženost, tak faktor atraktivity** pro strávníky.

Jídelníčky dle Zdravé školní jídelny

Jídelníček č. 1 výběrový

Je sestaven v rámci projektu Zdravá školní jídelna, za jejímž vznikem stojí odborníci na výživu ze Státního zdravotního ústavu ve spolupráci s týmem hygieniků. Projekt podporuje Ministerstvo zdravotnictví ČR.

<https://www.zdravaskolnijidelna.cz/jidelnicky/vzorovy-jidlenicek-c1>

Jídelníček č. 2 nevýběrový

<https://www.zdravaskolnijidelna.cz/jidelnicky/vzorovy-jidlenicek-c2>

Inspirativní jídelníčky pro mateřské školy

Jídelníček

- 6. 1. 2020

Dop. svačina chléb, pomazánka z ryb v tomatě, bílá káva, jablka /obsahuje al. 1,4,7/

Oběd polévka krupicová s vejci, čočka po srbsku, dalašánek, salát z červené řepy a pomerančů, čaj vanilkový /obsahuje al. 1,3,7,9/

Odp. svačina ovocná přesnídávka, čaj lipový

- 7. 1. 2020

Dop. svačina rohlík s máslem a džemem, kakao, ovocný talíř /jablka, mandarinky, banány, kiwi/ obsahuje al. 1,7/

Oběd polévka mrkvová, játra po uhersku, tarhoňa, džus pomerančový, ovocná sušenka s kokosem /obsahuje al. 1,7/

Odp. svačina chléb s lučinou a medvědí česnekem, dětské cappuccino, rajče /obsahuje al. 1,7/

- 8. 1. 2020

Dop. svačina sněhurčin pohár s ovocem /jablka, banány/ a ořechy, čaj rooibos /obsahuje al. 1,7,8/

Oběd polévka z rybího filé, chilli con carne /bez chilli/, rýže basmati, kapie, teplý nápoj - malina /obsahuje al. 1,4,7,9/

Odp. svačina chléb, pomazánka ze sýra cottage s bylinkami, bio mléko, mandarinky /obsahuje al. 1,7/

- 9. 1. 2020

Dop. svačina kaše rýžová /meruňka, mandle/ s čokoládou, čaj multivitamin, pomeranče /obsahuje al. 8/

Oběd dýňová polévka s opečenými dýňovými semínky, gnocchi s kuřecím masem, sýrovou omáčkou a listovým špenátem, čaj mango - růže /obsahuje al. 1,7/

Odp. svačina chléb žitný, pomazánka avokádová, bikava, hrušky /obsahuje al. 1,7/

- 10. 1. 2020

Dop. svačina chléb, pomazánka budapešť, káva ricoré, jablka /obsahuje al. 1,7/

Oběd polévka dršťková z hlívy ústříčné, vepřová pečeně po selsku, jihočeská lepenice, okurka salátová, mošt jablko /obsahuje al. 1,9,12/

Odp. svačina banány, zakysaný nápoj /obsahuje al. 7/

jídelní lístek

Platný od: 6. 1. 2020

do: 10. 1. 2020

	přesnídávka	oběd	svačina
<i>P O</i>	houska se sardinkovou pomazánkou (1,7,4) krájené ovoce	pol. s játrovými knedlíčky(al. 1,3,9), těstoviny s tvarohem, kompot (al.1,3,7),	soj. rohlík s pomazánkou do plněných vajec, krájená zelenina (al. 1,3,7,10)
nápoj	čaj ovocný	kakao	mléko (al. 7)
<i>Ú T</i>	šlehaný jogurt, cereálie (al. 1, 7) krájené ovoce	pol. brokolicová s kuskusem, (1,9) obalované rybí filety, bramborová kaše, zel. salát (al. 1,3,4,7)	večka s paprikovou pomazánkou (al. 1,7) krájená zelenina
nápoj	čaj ovocný	multivitamín	čaj ovocný
<i>S T</i>	chléb s čočkovou pomazánkou, krájené ovoce (al, 1,7)	pol. dýňová, (al.1,3,7), znojemska hovězí pečeně, rýže (al. 1,7) ZŠ: ovoce	houska se žervé a pažitkou, krájená zelenina (al. 1,7)
nápoj	čaj ovocný	čaj ovocný	mléko (al. 7)
<i>Č T</i>	Bonvital rohlík s medovou pomazánkou (al. 1,7) krájené ovoce	pol. z míchaných luštěnin al. 1,9), sýrový karbanátek, brambory, zel. salát (1,3,7) ZŠ: tyčinka (al. 1,7,8)	chléb s Ramou a semínky, (al. 1,3,7), krájená zelenina
Nápoj	ochucené mléko (al. 7)	ovocný džus	mléko (al. 7)
<i>P Á</i>	Linea chléb s budapešťskou pomazánkou, (al. 1,7) krájené ovoce	pol. zimní, zeleninová, (al.1,3,7), kuře na paprice, těstoviny (al. 1,7) ZŠ: kakao (al.7)	chléb a mrkvová pomazánka s petrželkou, krájená zelenina (al. 1,7)
nápoj	kakao (al. 7)	čaj ovocný	mléko (al. 7)

Změna jídelního lístku vyhrazena.

Jídelní lístek

6.1.-10.1.2020

PONDĚLÍ

Svačina: Ovesná kaše s malinami a oříšky, čaj, melta - 1/1,7,8

Polévka: Dýňová - 1/1,7

Oběd: Bezmasé: Bramborové šišky se zelím - 1/1,3

Svačina: Žitný chléb s lučinou a bylinkami, čaj, mléko, zelenina - 1/1,7

ÚTERÝ

Svačina: Vánočka, čaj, mléko, ovoce - 1/1,3,7

Polévka: Zeleninový vývar s jáhly - 1/1,9

Oběd: Hovězí maso s koprovou omáčkou, špaldový knedlík - 1/1,3,7

Svačina: Cerealia bageta s pomazánkovým máslem a pažitkou, čaj mléko, zelenina - 1/1,7

STŘEDA

Svačina: Topinka s česnekovou pomazánkou, čaj, mléko, ovoce - 1/1,7

Polévka: Cizrnová - 1/1

Oběd: Špagety s mletým masem, sypané sýrem - 1/1,7

Svačina: Lámankový chléb s rybičkovou pomazánkou, čaj, mléko, zelenina - 1/1,4,7

ČTVRTEK

Svačina: Světlá pšeničná houska s máslem a obloženým rajčetem, čaj, mléko, ovoce - 1/1,7

Polévka: Kuřecí vývar s drobením - 1/1,3,9

Oběd: Sladké: Rýžový nákyp se švestkami a tvarohem - 1/1,3,7

Svačina: Corny sezam s ramou a hermelínem, čaj, mléko, zelenina - 1/1,7

PÁTEK

Svačina: Plzeňská bageta s tvarohem a jarní cibulkou, čaj, mléko, ovoce - 1/1,7

Polévka: Bramboračka - 1/1,9

Oběd: Krutí roláda s bramborovou kaší, mrkvový salát - 1/1,7

Svačina: Světlý pšeničný chléb s hráškovou pomazánkou, čaj, mléko, zelenina - 1/1,7

Jídelníček 6.1.-10.1. 2020

14. 12. 2019

PONDĚLÍ

SEZAMOVÁ ŽEMLE, SÝROVÁ PĚNA S BYLINKAMI, KÁPIE, KAKAO; *Alergeny: 1 pšenice-ječmen, 7, 11*

ČESNEKOVÁ POLÉVKA S BRAMBOREM; *Alergeny: 7*

MILÁNSKÉ ŠPAGETY, STROUHANÝ SÝR, OVOCNÝ NÁPOJ; *Alergeny: 1 pšenice, 7*

CHLĚB STAROČECH, POMAZÁNKA Z TUŇÁKA, RAJČE, ČAJ SE ŠTÁVOU; *Alergeny: 1 pšenice-žito, 4, 6, 7*

ÚTERÝ

ŠLEHANÝ KAKAOVÝ JOGURT, ROHLÍK, BANÁN, ČAJ S CITRONEM; *Alergeny: 1 pšenice-ječmen, 7*

ZELENINOVÝ VÝVAR S TĚSTOVINOU; *Alergeny: 1 pšenice, 3, 9*

HOVĚZÍ NA CELERU, BULGUR, SIRUP; *Alergeny: 1 pšenice, 9*

CHLĚB RASOŠSKÝ, TERMIZOVANÝ SÝR, OKURKA, OVOCNÝ NÁPOJ; *Alergeny: 1 pšenice-žito, 6, 7*

STŘEDA

CHLĚB ČESKÝ, MRKVOVÁ POMAZÁNKA, OKURKA, MLÉKO; *Alergeny: 1 pšenice-žito, 6, 7*

VLOČKOVÁ POLÉVKA; *Alergeny: 1 pšenice, 9*

ČOČKA NA KYSELO, STERILIZOVANÝ OKUREK, ČAJ S CITRONEM; *Alergeny: 1 pšenice*

HOUSKA S MÁSLEM, JABLKO, OVOCNÝ NÁPOJ; *Alergeny: 1 pšenice-ječmen, 11, sirup*

ČTVRTEK

HOUSKA S NUTELOU, OVOCE-VÝBĚR, MLÉKO; *Alergeny: 1 pšenice-ječmen, 4, 7*

ZELENINOVÁ POLÉVKA S KUSKUSEM; *Alergeny: 1 pšenice, 9*

PEČENÉ KUŘE, RÝŽE BASMATI, KOMPOT; *Alergeny: 1 pšenice*

CHLĚB MORAVSKÝ S TVAROHOU PĚNOU, RAJČE, ČAJ OVOCNÝ; *Alergeny: 1 pšenice-žito, 6, 7*

PÁTEK

RUSTI, ŠLEHANÁ LUČINA S PAŽITKOU, ZELENINA-VÝBĚR, MILKY SHAKE; *Alergeny: 1 pšenice-ječmen-žito, 7*

BROKOLICOVÁ-KRÉMOVÁ POLÉVKA; *Alergeny: 1 pšenice, 7*

ALJAŠSKÁ TRESKA S MOZZARELLOU A RAJČATY, BRAMBOROVÁ KAŠE, SALÁT Z ČÍNSKÉHO ZELÍ; *Alergeny: 4, 7*

CEREÁLIE V MLÉCE, MANDARINKA; *Alergeny: 1 pšenice, 7*

**ZMĚNA V JÍDELNÍČKU VYHRAZENA!
STRÁVNÍKŮM JE PO CELÝ DEN K DISPOZICI PITNÁ VODA**

.....DOBROU CHUŤ

Mateřská škola Nové město na Moravě

Pondělí 13. 1.

přesnídáv.	chléb, pomazánka drožďová, jablko, bílá káva
polévka	hnědá s praženou krupicí a zeleninou
oběd	vepřová plec pečená, glazovaná karotka, vař. brambory, rakytníkový čaj
svačina	kukuřičné lupínky, mléko

Úterý 14. 1.

přesnídáv.	řemeslný chléb, pomazánka sardinková, karotka, čaj s medem
polévka	ruský boršč
oběd	dukátové buchtičky s krémem, ovoce, mrkvík
svačina	obložená houska se šunkou a zeleninou, syrovátkový nápoj

Středa 15. 1.

přesnídáv.	šlehaný tvaroh s chia semínky, rohlík, teplý ovocný nápoj
polévka	kulajda
oběd	bulgureto s krutím masem a zeleninou sypané sýrem, celerový salát s jablky, čaj
svačina	veka, špenátová pomazánka, mandarinka, mléko

Čtvrtek 16. 1.

přesnídáv.	slunečnicový chléb, pomazánka škvarková s tofu, okurka, bikáva
polévka	kuřecí vývar s rýží a hráškem
oběd	vepřový plátek po valašsku, špaldové knedlíky, hot-drink
svačina	veka, máslo, strouhaný sýr, jablko, caro s mlékem

Pátek 17. 1.

přesnídáv.	chléb, pomazánka masová, čaj s medem, jablko
polévka	italská s těstovinami
oběd	hovězí pečeně na žampionech, dušená zeleninová rýže, čaj s citrónem
svačina	makový závin, kakao

Mateřská škola Planá nad Lužnicí
ČSLA 515, Planá nad Lužnicí

Jídelníček

od 16.12.2019 do 20.12.2019

Pondělí 16.12.2019

Přesnídávka Vánočka, dětské kapučínko, čaj, ovocný talířek-banán, jablko, mandarinka, hroznové víno (A: 01,03,05,07,08,10)
Polévka Polévka vánoční rybi s krutony (A: 01,04,07,09)
Oběd Smažená treska se sýrem a brokolicí, bramborová kaše, ledový salát, cherry rajčátka, jablečný mošt (A: 01,03,04,07)
Svačina Mrkvová pomazánka s pomerančovou šťávou, slunečnicový chléb, čaj, mléko, paprika červená (A: 01,07)

Úterý 17.12.2019

Přesnídávka Pomazánka celerová, chléb, mléko, čaj, okurka salátová (A: 01,07,09)
Polévka Polévka z luštěnin a zeleniny (A: 09)
Oběd Vepřový guláš, těstoviny, čaj, jablko (A: 01,03)
Svačina Houska s ramou máslovou a strouhaným eidamem, mléko, čaj, kiwi (A: 01,07)

Středa 18.12.2019

Přesnídávka Pomazánka z olejovek s lučinou, chléb, bílá káva, čaj, kedlubna (A: 01,07)
Polévka Polévka hovězí vývar se zeleninou a kuskusem (A: 01,06,09)
Oběd Hovězí maso vařené, dušená mihaná zelenina, brambory, čaj (A: 01,07)
Svačina Ovocná přesnídávka, rohlík, čaj, jablko (A: 01,07)

Čtvrtek 19.12.2019

Přesnídávka Pomazánka ze syra Cottage, kaiserka, čaj, mléko, pomeranč (A: 01,07)
Polévka Polévka z vaječné jíšky (A: 03,09)
Oběd Králičí maso na rozmarýnu, jasmínová rýže, džus (A: 01)
Svačina Pomazánka z kuřecího masa, čaj, mléko, rajské jablko (A: 01,07)

Pátek 20.12.2019

Přesnídávka Opečený toast s česnekovou pomazánkou, mléko, čaj, jablko (A: 01,07,11)
Polévka Polévka selská (A: 01,03,07,09)
Oběd Šoulet zapečený se žampiony, sterilovaný zeleninový puszta salát, čaj (A: 09,10,12)
Svačina Obložený chléb s pomazánkovým máslem, ředkvičkou a polníčkem, čaj, mléko (A: 01,07)

Jídlo obsahuje alergeny. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Seznam alergenů:	01	Obiloviny obsahující lepek	08	Ořechy, mandle, pistácie
	03	Vejce	09	Celer
	04	Ryby	10	Hořčice
	05	Arašídý (podzemnice olejná)	11	Sezamová semena
	06	Sójové boby (sója)	12	Oxid siřičitý a siřičitany
	07	Mléko		

Změna jídelníčku vyhrazena

Přijemné prožití vánočních svátků,
zdraví, pohodu a štěstí v novém roce 2020.
přeji zaměstnanci školní jídelny.

Jídelníček mateřské školy Větrná

PONDĚLÍ	<i>svačina</i>	rohlík s máslem a šunkou, kakao, jablko
	<i>oběd</i>	<u>polévka</u> bramborová s pohankou * čočka nakyselo, vařené vejce, chléb, zelný salát s kapiíi , Lipový čaj
	<i>svačina</i>	pom. z pečené ryby, chléb Gurmán, čaj s citronem, rajče

ÚTERÝ	<i>svačina</i>	<u>domácí čokoládový krém s luštěninou *</u> , večka, čaj Rooibos, banán
	<i>oběd</i>	<u>polévka</u> krupicová s vejci pečené krůtí stehno, bramborový knedlík, dušené zelí , sirup
	<i>svačina</i>	pom. sýrová s pažitkou , chléb, kakao, paprika

STŘEDA	<i>svačina</i>	šlehaný jogurt s tvarohem a vanilkou, piškoty, hruška , bylinný čaj
	<i>oběd</i>	<u>polévka</u> cibulová s tarhoňou * kuře po zahradnicku, <u>rýže tří barev *</u> , džus Tropicco mrkvový
	<i>svačina</i>	pom. z pečené dýně a cizrny * , chléb, okurka , bílá káva

ČTVRTEK	<i>svačina</i>	rohlík s máslem a džemem, mléko, banán
	<i>oběd</i>	<u>polévka</u> kapustová obalovaná treska se sýrem, bramborová kaše, rajčatový salát , čaj
	<i>svačina</i>	pom. tvarohová s vejci, chléb, borůvkový čaj, paprika

- PÁTEK	<i>svačina</i>	pom. špenátová , chléb, mrkev , kakao
	<i>oběd</i>	<u>polévka</u> vložková masové krokety, rajská omáčka, těstoviny, Mátový čaj
	<i>svačina</i>	domácí perník, bílá káva, jablko

Alergeny v potravinách zde obsažené jsou k nahlédnutí v kuchyni u zaměstnanců školní jídelny.

*- nové receptury, novinky **

JÍDELNÍ LÍSTEK

16. 12. – 20. 12. 2019

PONDĚLÍ

Přesnídávka – podmáslový chléb s tuňákovou pěnou, čerstvá zelenina, čekanková káva, čaj jahoda s vanilkou, voda s kiwi	1, 4, 7
Oběd – polévka zeleninová krémová s řeřichou	1, 7, 9
domácí buchty s tvarohem a mákem, nápoj Tykvík	1, 3, 7
Svačina – pletýnka s žervé a mangem, čerstvé ovoce, mléko	1, 7

ÚTERÝ

Přesnídávka – francouzská bageta s čerstvým sýrem a česnekem, čerstvá zelenina, oříškové mléko, čaj ostružina, voda s citrónem	1, 7
Oběd – polévka z hlívy ústřední s čerstvou petrželkou	1, 7
kachna pečená na medu a jablkách s červeným zelím, bramborové nočky, nápoj petržel - ryngle	1, 7
Svačina – syrovátkový chléb s pečenou kapií, čerstvá zelenina, borůvkové smoothie s jogurtem	1, 6, 7

STŘEDA

Přesnídávka – chlebičková veka s tvarohovou pomazánkou a ředkvičkami, čerstvá zelenina, jahodové mléko, čaj s borůvkou, voda s pomerančem	1, 7
Oběd – polévka kuřecí se zeleninou, masem a domácím strouháním	1, 7, 9
hovězí ragú s povídla a skořicí, jasmínová rýže, nápoj mango	1, 7
Svačina – trojhránek s paštičkou ze žlutého hrachu, čerstvá zelenina, mléko	1, 7

ČTVRTEK

Přesnídávka – sendvič se sýrovou pomazánkou, čerstvá zelenina, pistáciové mléko, čaj růžový meloun, voda s mandarinkou	1, 7, 8
Oběd – polévka z černého kořene s brambůrkem a petrželkou	1, 7
bratislavská vepřová kýta s celozrnnými těstovinami, nápoj Rakýtek	1, 7
Svačina – kváskový chléb s plátkem šunky, čerstvá zelenina, mléko	1, 7

PÁTEK

Přesnídávka – vánočka se šlehaným máslem, čerstvé ovoce, kakao, čaj zimní punč, voda s hruškou	1, 3, 7
Oběd – polévka sváteční rybí se zeleninou, masem a žemlovými krutonky	1, 4, 7
smažený losos, v bylinkové strouhance s bramborovým salátem s jogurtovou majonézou, nápoj mrkvík	1, 3, 4, 7
Svačina – chléb s česnekovou pomazánkou, jarní cibulkou a lahůdkovým droždím, čerstvá zelenina, mléko	1, 7

Vedoucí školní jídelny: Helena Stránská, Kuchařka: Růžena Hrubá

JÍDELNÍ LÍSTEK

PONDĚLÍ

Přesnídávka – chléb se sýrem kiri, čerstvá zelenina, kakao, jahodový čaj s vanilkou, voda s citrónem	1, 6, 7
Oběd – polévka zeleninová s čočkovým kuskusem	1, 3, 7
bílé fazole na smetaně s brambůrkem, fenýklem, jarní cibulkou a celozrnným pečivem, růžový čaj s melounem	1, 6, 7, 11
Svačina – čokoládový pudink s piškoty, čerstvé ovoce, čaj divoká ostružina, voda s limetkou	1, 3, 6, 7

ÚTERÝ

Přesnídávka – trojhránek s čerstvým sýrem a řeřichou, čerstvá zelenina, mléko	1, 7
Oběd – polévka mrkvový krém s jáhlovými vločkami	1, 7
krutí prsa se svěží omáčkou z čerstvých paprik s celozrnnými těstovinami, nápoj Tykvík	1, 7
Svačina – dýňový chléb s tuňákem a ledovým salátem, čerstvá zelenina, farmářské mléko	1, 4, 7

STŘEDA

Přesnídávka – pleťnka se sýrovou pomazánkou, jahodové mléko, čaj sladká švestka, voda s pomerančem	1, 7
Oběd – polévka drožděová s kapáním	1, 3, 7
kuřecí kari s jarní cibulkou a pórkem, jasmínová rýže, nápoj Mrkvík	–
Svačina – tvarohový sendvič s pažitkou, čerstvá zelenina, banánové smoothie s chia semínky a kustovnicí	1, 7

ČTVRTEK

Přesnídávka – makovka s medovým máslem, čerstvé ovoce, vanilkové mléko, malinový čaj s rakytníkem	1, 7
Oběd – polévka rajčatová s ovesnými vločkami	1, 7
pečený vepřový filet s česnekem a červenou cibulí, bramborovo-batátové pyrė, rajčatový salát s umeocem, citronáda	7
Svačina – chléb se šlehaným máslem a plátkem šunky, čerstvá zelenina, farmářské mléko	1, 7

PÁTEK

Přesnídávka – syrovátkový chléb s pomazánkou z mozzareilly, čerstvá zelenina, mangový čaj, bílá káva, hrušková voda	1, 7
Oběd – polévka krémová brokolicová s žemlovými krutony	1, 3, 7
hovězí roštěná na česneku s bramborovými nočky, mandarinkový nápoj	1, 3, 7
Svačina – chia večka s patifu krémem, čerstvá zelenina, farmářské mléko	1, 6, 7

Jídelníček



Pondělí

Přesnídáv. Šumavský chléb , pomazánka z lučiny, zelenina, ovocný čaj neslazený (A: 01,07)

Oběd Polévka zeleninová s krupicovými noky , fazole po bretaňsku , chléb , minerálka /ovocný čaj neslazený (A: 01,03,07,09)

Svačina Toustový chléb , pomazánka sýrová s vejci , ovoce, ovocný čaj neslazený (A: 01,03,07)

Úterý

Přesnídáv. Špaldová kaše , ovoce, ovocný čaj neslazený (A: 01,07)

Oběd Polévka krémová mrkvová , zbruf z králíčího masa, špagety, sýr, sirup/ovocný čaj neslazený (A: 01,03,07)

Svačina Lámankový chléb , pomazánka z cizrný , zelenina, ovocný čaj neslazený (A: 01,07)

Středa

Přesnídáv. Grahamová veľa , drožďová pomazánka, ovoce, mléko/ovocný čaj neslazený (A: 01,03,07)

Oběd Polévka pórová , sekaná pečeně , bramborová kaše , zeleninový salát , bylinkový čaj s medem/ovocný čaj neslazený (A: 01,03,07)

Svačina Šumavský chléb , pomazánka z tuňáka , zelenina, ovocný čaj neslazený (A: 01,04,07)

Čtvrtek

Přesnídáv. Cerealia rohlík , medové máslo , ovoce, mléko/ovocný čaj neslazený (A: 01,07,10)

Oběd Polévka frankfurtská polévka, vložkové karbanátky se zeleninou , brambor, zeleninová obloha, ovocný nápoj/ovocný čaj neslazený (A: 01,03,07,09)

Svačina Šumavský chléb , pomazánka tvarohová s nivou , zelenina, ovocný čaj neslazený (A: 01,07)

Pátek

Přesnídáv. Houska , zeleninová pomazánka, zelenina, mléko/ovocný čaj neslazený (A: 01,07,09)

Oběd Polévka česneková , kuřecí maso na kmíně , vícezrnný knedlík, citronáda/ovocný čaj neslazený (A: 01,03,07)

Svačina Tvarohový dezert, ovoce, ovocný čaj neslazený (A: 07)

Jídlo obsahuje alergeny. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Seznam alergenů: 01 Obiloviny obsahující lepek 07 Mléko
03 Vejce 09 Zelenina
04 Ryby 10 Hořčice

Jídelní lístek

9.12.2019 - 13.12.2019

Dětem je každý den podáváno čerstvé ovoce či zelenina dle sezónní nabídky.

Pondělí

Chléb, šunkový sýr, jablko, mléko

Polévka: zeleninová s bulgurem

Borůvkové knedlíky, čaj s citronem

Chléb, pomazánka z pečeného masa, čaj citron

Úterý

Chléb s máslem a medem, vodnice, mléko

Polévka: kapustová

Losos, bramborová kaše, kompot, čaj bezinka

Houska, fazolová pomazánka, čaj bezinka

Středa

Vaječné topinky, hruška, malcao

Polévka: selská

Vepřové na kari, rýže, čaj jahoda

Chléb, sýrová pomazánka, čaj jahoda

Čtvrtek

Kobliha, jablko, mléko

Polévka: mléčná s těstovinovou rýží

Havířina, okurkový salát, čaj banán

Chléb se zeleninou, čaj banán

Pátek

Domácí lipánek, bagetka, čaj malina

Polévka: krupicová

Maďarský guláš, houska, čaj malina

Pekanec, čaj malina

Jídelní lístek

16.12.2019 - 20.12.2019

Dětem je každý den podáváno čerstvé ovoce či zelenina dle sezónní nabídky.

Pondělí

Hugovo tousty, hruška, mléko

Polévka: z králíka

Šišky s mákem, bílá káva

Chléb, pomazánka z míchaných vajec, čaj bezinka

Úterý

Rohlík s džemem, kedluben, mléko

Polévka: chlebová

Hrachová kaše, šunka, okurka, čaj s citronem

Chléb, drožděvá pomazánka, čaj s citronem

Středa

Dalamánek s máslem, cola-caio, jablko

Polévka: pórková

Hasičský řízek, bramborová kaše, kompot, čaj zázvor

Chléb s máslem a ředkvička, čaj zázvor

Čtvrtek

Kuličky s mlékem, hruška

Polévka: zeleninová s těstovinou

Maso na houbách, knedlík, čaj borůvka

Chléb, sýrová pomazánka se zeleninou, čaj borůvka

Pátek

Přesnídávka, rohlík, ovoce, čaj jahoda

Polévka: bramborová

Rizoto s masem a sýrem, okurkový salát, čaj jahoda

Vánočka, čaj jahoda

JÍDELNÍČEK

6.1. -10.1. 2020

Pondělí 6.1.

dopolední svačina	Žmolenkový rohlík, čaj s citrónem, ovoce, čaj / 7,3,1 /
polévka	Polévka pórková s bramborem / 7,1,9,3 /
hlavní jídlo	Špagety s tuňákovou omáčkou syp.sýrem, ovocný nápoj / 4,7,1 /
odpolední svačina	Lučina s pažitkou, chléb, žlutá paprika, mléko / 7,1 /

Úterý 7.1.

dopolední svačina	Pomazánka švédská, chléb, caro, ovoce, čaj / 4,3,7,1 /
polévka	Polévka hovězí se zeleninou a těstovinou / 7,1,9 /
hlavní jídlo	Špenátová sekaná, bramborová kaše, okurkový salát, džus / 3,7,1 /
odpolední svačina	Borůvkový jogurt, corn flakes, čaj / 7,1 /

Středa 8.1.

dopolední svačina	Pomazánka liptovská, gurmánský chléb, vanilkové mléko, ovoce, čaj / 7,1 /
polévka	Polévka sýrová s kuskusem / 1,7,9 /
hlavní jídlo	Pyré z červené čočky, pečený králik, zelný salát, čaj / 1,7 /
odpolední svačina	Houska s bylinkovým máslem, mrkev, čaj / 7,1 /

Čtvrtek 9.1.

dopolední svačina	Pomazánka z míchaných vajec, chléb, bílá káva, ovoce, čaj / 3,7,1 /
polévka	Polévka pohanková se zeleninou
hlavní jídlo	Vepřové maso v mrkvi, brambory, džus, mandarinka / 7,1,9 /
odpolední svačina	Madetka s jarní cibulkou, žitný chléb, kedlubna, čaj / 7,1 /

Pátek 10.1.

dopolední svačina	Polentová kaše s kakaem a cukrem, ovoce, čaj / 7,1 /
polévka	Polévka fazolová / 9,7,1 /
hlavní jídlo	Pečené kuře a lá bažant, jasmínová rýže, ledový salát, džus / 1,9 /
odpolední svačina	Pomazánka z vepřového masa, chléb, rajče, čaj / 10,7,1 /

JÍDELNÍČEK

Jídelní lístek od 6.1.2020 do 10.1.2020

Mateřská škola Podlesí, 257, Podlesí, 26101, IČO: 71000542

Č.ú.: 000000-0162963512/0600, Tel.: 313105866, mspodlesi.cz, ms.podlesi@seznam.cz

Pondělí 6.1.2020		Průměrné množství (g/ml) porce pro normu: C D E			Obs. alergenů*
Přesnídávka1	Hlavní jídlo	chléb, pomazánka hermelínová, mandarinky, bílá káva, čaj ov. neslazený			1a, 7, 8a
Oběd1	Polévka	zeleninová s pohankou			9
	Hlavní jídlo	škubánky s mákem a ricotou (Vím, co jím)			1a, 7
	Nápoj, doplněk	čaj ov. slazený lesním medem od p.včelaře Koudelky, voda s limetkou, mléko.			7
Odpolední svačina1	Hlavní jídlo	rohlík, pomazánka cizrnová, kapie, mléko, čaj ov. neslazený			1a, 7
Úterý 7.1.2020		Průměrné množství (g/ml) porce pro normu: C D E			Obs. alergenů*
Přesnídávka1	Hlavní jídlo	knuspi, bylinkové máslo, müsli tyčinka, banány, mléko, čaj ov. neslazený			1a, 7
Oběd1	Polévka	květáková s jáhlami			
	Hlavní jídlo	plněný paprikový lusk v rajčatové omáčce, dlouhozrná rýže			
	Nápoj, doplněk	šťáva, voda s citrónem, mléko			7
Odpolední svačina1	Hlavní jídlo	chléb, pomazánka z červené řepy, salátová okurka, mléko, čaj ov. neslazený			1a, 7
Středa 8.1.2020		Průměrné množství (g/ml) porce pro normu: C D E			Obs. alergenů*
Přesnídávka1	Hlavní jídlo	sójová houska, rama, hroznové víno, čaj ov. neslazený			1a, 1b, 7
Oběd1	Polévka	kuřecí vývar s nudlemi			1a, 3, 9
	Hlavní jídlo	mexický guláš, žitný chléb			1a, 1b
	Nápoj, doplněk	jablečný mošt s višněmi, voda s citrusy, mléko			7
Odpolední svačina1	Hlavní jídlo	chléb, pomazánka z avokáda, rajčata, mléko, čaj ov. neslazený			1a, 7
Čtvrtek 9.1.2020		Průměrné množství (g/ml) porce pro normu: C D E			Obs. alergenů*
Přesnídávka1	Hlavní jídlo	chléb s ramou, vařené vajíčko, hrušky, mléko, čaj ov. neslazený			1a, 3, 7
Oběd1	Polévka	krupicová s vejci a zeleninou			1a, 3, 9
	Hlavní jídlo	pečený králík na česneku, bramborový knedlík, špenát			1a, 3
	Nápoj, doplněk	šťáva, voda s mandarinkou, mléko			7
Odpolední svačina1	Hlavní jídlo	veka, pomazánka zeleninová, zelená kapie, mléko, čaj ov. neslazený			1a, 7
Pátek 10.1.2020		Průměrné množství (g/ml) porce pro normu: C D E			Obs. alergenů*
Přesnídávka1	Hlavní jídlo	domácí müsli s bílým jogurtem, jablka, mléko, čaj ov. neslazený			1d, 7, 8c
Oběd1	Polévka	celerová s tarhoňou			9
	Hlavní jídlo	kuřecí soté na kari, kolínka			1a, 3, 7
	Nápoj, doplněk	čaj ov. neslazený, voda s bylinkami, mléko			7
Odpolední svačina1	Hlavní jídlo	žitný chléb, pomazánka z lučiny, karotka, mléko, čaj ov. neslazený			1a, 1b, 7

* Obsahuje alergeny. Popis alergenů (1,2,3...) a norem (A,B,C...) naleznete na příloženém listě. Změna jídelníčku vyhrazena!

Dobrou chuť Vám přeji: vedoucí jídelny Martina Mátllová a vedoucí kuchyně Ludmila Staničková

Vytisknuto 2.1.20 08:34:21 programem Jídelna v. 18.19.14 od f. Barda - www.barda.cz

Stránka 1 z 1

Inspirativní jídelníčky pro základní školy

Základní škola Příbyslav, Česká 31, 582 22 Příbyslav, tel. 569484261

Jídelní lístek - p r o s i n e c 2019

2.12.	po	A Polévka drožďová /1.1,3,9/ Hovězí roštěná na žampionech /1.1/, rýže B Sekaná pečeně /1.1,3,7/, brambor, salát-mrkev,čína, sója	čaj se sirupem mošt,voda
3.12.	út	A Polévka česneková s kroupami /1.3,9/ Cočka s grilovanou zeleninou,salát z červené řepy,jablka,křenu,chléb/1.1/ B Vepřová roláda /1.1/, bulgur /1.1/,barevné papriky	čaj mátový bezmasé voda,mléko /7/
4.12.	st	A Polévka z barevných fazolí a zeleniny /9/ Krůtí nudličky po řecku /1.1,papriky/,bramborový knedlík /1.1/ B Ryba /štika kapská/ zapečená s cizrnou a mozzarellou /4,7/,brambor	čaj s citronem mošt,voda
5.12.	čt	A Polévka kyselačka /1.1,3,7/ Zeleninové rizoto sypané sýrem /7,9/, červená řepa bezmasé B Hovězí pečeně na zelenině /1.1,9/, těstoviny	čaj se sirupem mléko /7/ voda
6.12.	pá	A Polévka hovězí vývar se zeleninou a těstovinou /1.1,3,9/ Segedínský guláš /1.1,7/, houskový knedlík /1.1,3,7/ B Smažený celer /1.1,3,7,9/,dip /3,7,10/,brambor,rajčatový salát s balkánem /7/	čaj mango,růže mošt,voda bezmasé
9.12.	po	A Polévka zeleninový boršč /9,10/ Francouzské brambory se šunkovým salámem /3/, salát kunovjanka /9/ B Boloňské špagety s hovězím masem /mleté hovězí, sója /1.1,6/,špagety,sýr /1.1,7/ jablko	čaj s citronem mošt,voda
10.12.	út	A Polévka s kapáním a zeleninou /1.1,3,9/ Svíčková na smetaně /1.1,7,9/, houskový knedlík /1.1,3,7/ B Králičí řízky /mleté králičí,vepřové,,1.1.3.7/, bramborová kaše /7/,kompot ananas	čaj malina mléko /7/
11.12.	st	A Polévka mléčná s nudlemi /1.1,3,7/ Pečená ryba /treska/ na kmíně /4,7/,dušený špenát /1.1,3,7/,brambor B Hovězí maso na česneku /1.1/,špenát /1.1,3,7/,bramborový knedlík /1.1/	čaj se sirupem mléko /7/,voda
12.12.	čt	A Polévka bramborová /9/ Masové koule v rajčatové omáčce /1.1/, rýže B Barevné těstoviny zapečené s paprikami a rajčaty sypané sýrem /1.1,7/ červená řepa , bezmasé	čaj s citronem mošt,voda
13.12.	pá	A Polévka kmínová s vejcem a zeleninou /3,9/ Krůtí plátek /1.1/, hrachová kaše, kyselá okurka,moučník /1.1,3,7/ B Koprová omáčka s vejcem /1.1,3,7/, brambor, moučník /1.1,3,7/ bezmasé	čaj mátový mléko /7/,voda

Přejeme Vám dobrou chuť

Jídelníček sestavily: Rasočková Jana, Flekalová Dana Uchovejte při teplotě 60° C.

Jídlo je určeno k okamžité spotřebě. Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena. Dne 25.11.2019

Seznam alergenů dle směrnice 1169/2011 EU

1 Obiloviny obsahující lepek /1.1 pšenice, 1.2 žito, 1.3 ječmen, 1.4 oves, 1.5 špalda/, 2 Koryši, 3 Vejce, 4 Ryby, 5 Arašidy
6 Sója, 7 Mléko, 8 Skořápkové plody /8.1 mandle, 8.2 lískové ořechy, 8.3 vlašské ořechy, 8.4 kešu ořechy,
8.5 pekanové ořechy, 8.6 para ořechy, 8.7 pistácie, 8.8 makadamie/, 9 Celer, 10 Hořčice, 11 Sezamová semena
12 Oxid siřičitý a siřičitany, 13 Vlíčí bob /lupina/, 14 Měkkýši

***** obsahuje alergen - uvedeno v závorce *****

Jídelní lístek - prosinec 2019

16.12.	po	A	Polévka krupicová s vejcem /1.1,3,9/ Treska v bramborovém obalu /1.1,4,7,10/,bramborový salát /3,7,9/	čaj s citronem mošt,voda
		B	Kuřecí stehno na rajčatech a cizrně , kuskus /1.1,kari/	
17.12.	út	A	Polévka z ovesných vloček a červené čočky /1.4,9/ Bakony kotleta /vepřové maso,houby/ 1.1,7/, těstoviny /1.1/	čaj mango.růže mléko /7/,voda
		B	Jáhly na způsob rizota s masem /kuřecí maso, jarní zelenina/, sýr /7/ salát z číny a sterilované zeleniny /9/	
18.12.	st	A	Polévka z jarní zeleniny s bulgurem /1.1,9/ Domácí buchty s tvarohem,povidly /1.1,3,7/ bílá káva /1.1,7/, banán	čaj se sirupem bílá káva /1.1,7/
		B	Moravský vrabec, dušená mrkev /1.1,7/, brambor	
19.12.	čt	A	Polévka špenátová s osmaženým chlebem /1.1,7/ Cikánská hovězí pečeně /1.1/, rýže	čaj zelený,citron mošt,voda
		B	Houbový kuba,/kroupy,česnek,koření,1.3/,jogurt s jáhlovým mýslí /7/, bezmasé	
20.12.	pá	A	Polévka cibulová /1.1,7/ Zeleninové karbanátky /1.1,3,9/, brambor, dip /3,7,10/ bezmasé	čaj s citronem voda
		B	Kuřecí maso s červenou fazolí /6/, rýže tří barev	

Vánoční prázdniny

od 23.12.2019 - 31.12.2019 školní jídelna nevaří

Všem strážníkům děkujeme za stálou přízeň, přejeme klidné prožití
vánočních svátků, v novém roce hodně zdraví, úspěchů a spokojenosti

1.1.	st	Nový rok 2020
2.1.	čt	nevaří se
3.1.	pá	nevaří se - sanitární den

Přejeme Vám dobrou chuť

**Jídelníček sestavily: Rasochová Jana, Flekalová Dana Uchovejte při teplotě 60° C.
Jídlo je určeno k okamžité spotřebě. Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena. Dne 25.11.2019**

Seznam alergenů dle směrnice 1169/2011 EU

1Obiloviny obsahující lepek /1.1 pšenice,1.2 žito,1.3ječmen,1.4oves,1.5 špalda/, 2Korýši, 3Vejce,4 Ryby, 5 Arašidy
6 Sója, 7 Mléko, 8 Skořápkové plody /8.1 mandle, 8.2 lískové ořechy,8.3 vlašské ořechy,8.4 kešu ořechy,
8.5 pekanové ořechy,8.6 para ořechy, 8.7 pistácie, 8.8 makadamie/,9 Celer,10 Hořčice,11 Sezamová semena
12 Oxid siřičitý a siřičitany, 13 Vlčí bob /lupina/, 14 Měkkýši

***** obsahuje alergen - uvedeno v závorce *****

Pondělí 13. 1.

polévka	Zeleninová s rýží
Oběd 1	Okurková omáčka, hovězí maso, houskový knedlík, ovoce, čaj, džus, voda, mléko
Oběd 2	Čínské nudle s kuřecím masem a zeleninou, ovoce, čaj, džus, voda, mléko

Úterý 14. 1.

polévka	Cizrnová
Oběd 1	Výpečky, bramborový knedlík, špenát, jogurt, ovoce, čaj, džus, voda, mléko
Oběd 2	Králík na smetaně jinak, těstoviny, jogurt, ovoce, čaj, džus, voda, mléko

Středa 15. 1.

polévka	Bramborová
Oběd 1	Rybí karbanátky, bramborová kaše, mrkvový salát, ovoce, čaj, džus, voda, mléko
Oběd 2	Katův šleh, rýže, ovoce, čaj, džus, voda, mléko,

Čtvrtek 16. 1.

polévka	Z vaječné jíšky
Oběd 1	Fazolový guláš, chléb, ovoce, čaj, džus, voda, mléko
Oběd 2	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, ovoce, čaj, džus, voda, mléko,

Pátek 17. 1.

polévka	Pórková
Oběd 1	Rizoto s vepřovým masem a zeleninou, okurka, ovoce, čaj, džus, voda, mléko,
Oběd 2	Kuřecí plátek, bulgur, fazolové lusky, ovoce, čaj, džus, voda, mléko,

Základní škola Planá nad Lužnicí

Pondělí 13. 1.

přesnídáv.	Houska, Rama, Šunka, Zelenina, Čaj
polévka	Polévka cibulová se sýrem
oběd 1	Vepřová pečeně na česneku, Špenát dušený, Brambory, Ovoce, Mléko, Čaj
oběd 2	Bulgurové rizoto se sušenými rajčaty, Ovoce, Mléko, Čaj

Úterý 14. 1.

přesnídáv.	Chléb, Máslo medové, horká čokoláda, Ovoce, Čaj
polévka	Polévka pórková
oběd 1	Kuře ala čína, Rýže, Ovoce, Čaj
oběd 2	Špenátové brambory se sýrem ricotta, Zeleninová obloha, Ovoce, Čaj

Středa 15. 1.

přesnídáv.	Pečivo - Grahánek, Máslo pomazánkové, Jablko, Mléko, Teplý ovocný nápoj
polévka	Polévka z červené čočky se zeleninou
oběd 1	Holandský řízek, Brambory, Zeleninový salát mix, Mléko, Teplý ovocný nápoj
oběd 2	Lečo s vejci, Brambory, Zeleninový salát mix, Mléko, Teplý ovocný nápoj

Čtvrtek 16. 1.

přesnídáv.	Chléb, Pomazánka drožďová, Zelenina, Mléko, Čaj černý s medem a citronem
polévka	Polévka zimní zeleninová s ovesnými vločkami
oběd 1	Hovězí guláš, Těstoviny, Ovoce, Čaj černý s medem a citronem
oběd 2	Brokolice zapečená s nivou, Brambory, Ovoce, Čaj černý s medem a citronem

Pátek 17. 1.

přesnídáv.	Toasty se sýrem, Zelenina, Čaj
polévka	Polévka hovězí rychlá
oběd 1	Rybí file na másle, Kaše bramborová, Okurkový salát, Džus
oběd 2	Krůtí plátek přírodní, Cizma po záhorácku (se zelím), Okurkový salát, Džus

JÍDELNÍČEK

Základní škola T. G. Masaryka

1. máje 55 - Mařatice

686 05 Uherské Hradiště

2.12. - 6.12.2019

Obsahuje alergeny

PONDĚLÍ 02.12.2019			Alergeny
Přesnídávka	Sójová pomazánka, pletýnka sypaná mákem, okurek, čaj	MŠ-ovoce	1a, 6, 7
Polévka	Z pečeného lososa a kořenové zeleniny		4, 7
Oběd č.1	Vepřové výpečky, dušený špenát, brambory, ovoce		1a, 7
Svačinka	Lučina, celozrnný rohlík, cherry rajče, bílá káva		1a, 7
Nápoje	Čaj meduňka-jablko-bez cukru, voda ochucená limetkou, mléko		7
ÚTERÝ 03.12.2019			Alergeny
Přesnídávka	Domácí masová pomazánka, chléb, kedluben, čaj	MŠ-ovoce	1a, 7
Polévka	Brokolicová se sýrem		1a, 7
Oběd č.1	Kuřecí maso na kari, jasmínová rýže, ovocný salát		1a, 7
Oběd č.2	Tofu s cizrnou a zeleninovou směsí, ovoce		6
Svačinka	Bylinkové pomazánkové máslo, suk, okurek, čaj		1a, 7
Nápoje	Čaj jahoda-aloe-bez cukru, voda ochucená citronem, pomerančová šťáva, mléko		7
STŘEDA 04.12.2019			Alergeny
Přesnídávka	Sýrová pěna, rohlík, rajče, čaj	MŠ-ovoce	1a, 7
Polévka	Rajská s ovesnými vločkami		1d, 9
Oběd č.1	Čočka na kyselo, vařené vejce, chléb, okurek, ovoce		1a, 3
Oběd č.2	Zapečené těstoviny se zeleninou a sýrem, okurek, ovoce		7
Svačinka	Bílý jogurt s cornflakes		1a, 7
Nápoje	Čaj šípkový s ibiškem - bez cukru, voda ochucená limetkou, mléko		7
ČTVRTEK 05.12.2019			Alergeny
Přesnídávka	Rýžová kaše s malinami	MŠ-ovoce	7
Polévka	Tuřínový krém se žampiony		1a
Oběd č.1	Libocké krůtí maso (červená řepa, mrkev, slanina), brambory, ovoce		1a, 7, 9
Oběd č.2	Kachní prsa s višňovou omáčkou, batátové pyré, ovoce		1a, 7
Svačinka	Vitamínová pomazánka, dýňová kostka, ovoce		1a, 7
Nápoje	Čaj malina-máta-bez cukru, voda ochucená citronem, jablečný mošt, mléko		7
PÁTEK 06.12.2019			Alergeny
Přesnídávka	Rybí pomazánka, sezamová bulka, paprika, čaj	MŠ-ovoce	1a, 4, 7
Polévka	Kuřecí vývar se zeleninou a kus-kusem		1a, 9
Oběd č.1	Hovězí guláš, špaldové knedlíky, dezert - jablečný perník s ořechy		1a, 3, 7, 8
Svačinka	Chléb s máslem a vařeným vejcem, paprika, kakao		1a, 3, 7
Nápoje	Čaj zázvor-hruška - bez cukru, voda ochucená pomerančem, hrušková šťáva, mléko		7

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena! Alergeny jsou uvedeny na vývěsce ŠJ

Všechny pokrmy jsou určeny k přímé spotřebě bez skladování.

Vedoucí jídelny: Marie Kováčová

Vedoucí kuchařka: Zdeňka Kučirková

Pondělí

Polévka	Minestrone	ITÁLIE (A: 01,07,09)
Oběd 1	tagliatelle Carbonare(široké nudle,slanina,sýr,vejce,smetana)	(A: 01,03,07)
Oběd 2	Bolognese lasagne (rajčata, mleté maso,italské bylinky)	(A: 01,03,07)
Doplněk	italský salátový bar,džus,čaj,voda	(A: 01,03,07)

Úterý

Polévka	italská Bolzano	(A: 01,07,12)
Oběd 1	vepřová panenka s caponátou,polenta (lilek,cuketa,papriky,rajče)	(A: 01)
Oběd 2	pizza (pomodoro,mozarela, italská sušená šunka)	(A: 01,03,07)
Doplněk	čaj ovocný,voda,mléko	(A: 07)

Středa

Polévka	předkrm: bageta s bylinkovým máslem	(A: 01,03,07)
Oběd 1	italský těstovinový nákyp,parmazán,rukola	(A: 01,03,07)
Oběd 2	grilovaný okoun nilský s oregánem, kukuřice s bylinkovým máslem	(A: 04,07)
Doplněk	pana cotta(smětanový dezert),ovocný nápoj,čaj,voda	(A: 07)

Čtvrtek

Polévka	rajčatová s bazalkou a mozarelou	(A: 01,07)
Oběd 1	veronské nudličky se smetanou,sušenými rajčaty a mozarelou,bramborové gnocchi	(A: 01,07)
Oběd 2	cezar salát,domácí italský chléb	(A: 01,03,07)
Doplněk	ovoce,čaj ovocný,mléko,voda	(A: 07)

Pátek

Polévka	italská čočková	(A: 09)
Oběd 1	špagety Pomodoro (bazalka,rajčata,parmazán)	(A: 01,03,07)
Oběd 2	krémové italské rizoto s candátem	(A: 04,07)
Doplněk	tiramisu,čaj,voda,mléko	(A: 01,03,07)

Jídlo **obsahuje alergeny**. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Seznam alergenů:	01	Obiloviny obsahující lepek	07	Mléko
	03	Vejce	09	Celer
	04	Ryby	12	Oxid siřičitý a siřičitany

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazeny

Jídelníček na 13.01.2020 - Pondělí

Oběd 1

Polévka kedlubnová s bulgurem, azu po tatarsku (hovězí maso, rajský protlak, okurky), rýže, salát ledový, čaj, mléko (1, 3, 7, 9)

Oběd 2

Polévka kedlubnová s bulgurem, květák s vejci jako mozeček, brambory, salát ledový, čaj, mléko (1, 3, 7, 9)

Jídelníček na 14.01.2020 - Úterý

Oběd 1

Polévka zeleninová s pohankou, sekaná pečeně, bramborová kaše, mrkvový salát s jablky, salát z červené řepy, ovocný nápoj, mléko (1, 3, 6, 7, 8, 11, 13)

Oběd 2

Polévka zeleninová s pohankou, kuřecí játra na smetaně, těstoviny, ovocný nápoj, mléko (1, 3, 7)

Jídelníček na 15.01.2020 - Středa

Oběd 1

Polévka uzená s bramborem, uzené maso vařené, hrachová kaše, okurek, chéb, čaj, mléko, ovoce (1, 3, 6, 7, 9)

Oběd 2

Polévka uzená s bramborem, zapečené brambory s brokolicí, čaj, mléko, ovoce (7, 9)

Jídelníček na 16.01.2020 - Čtvrtek

Oběd 1

Polévka sýrová krémová s petrželkou, kuřecí maso s baby mrkvičkou, brambory, jahodové jogurtové mléko, čaj (7, 9)

Oběd 2

Polévka sýrová krémová s petrželkou, rybí směs po maďarsku (papriky, šunka, smetana), brambory, jahodové jogurtové mléko, čaj (1, 4, 7, 9, 10, 12)

Jídelníček na 17.01.2020 - Pátek

Oběd 1

Vývar s droždovými knedlíčky a kořenovou zeleninou, nudlový nákyp s tvarohem, kakao, ovoce (1, 3, 6, 7, 8, 11, 13)

Oběd 2

Vývar s droždovými knedlíčky a kořenovou zeleninou, pečené krůtí stehno, kapusta dušená, brambory, čaj, ovoce (1, 3, 6, 7, 8, 11, 13)

Základní škola, Politických vězňů, Slaný

Po	06.01.2020	Obsahuje alergeny:
	Polévka: Zeleninový vývar s rýží a játry	09
	Hlavní jídlo: Hovězí rajská, housový knedlík	01, 03, 09
	Hlavní jídlo 2: Pohankové rizoto s kuřecím masem a zeleninou, sýr	07
	Doplněk: Ovoce	
Út	07.01.2020	Obsahuje alergeny:
	Polévka: Celerový krém	07, 09
	Hlavní jídlo: Vepřová panenka, americké brambory, dip	01, 07
	Hlavní jídlo 2: Hrachová kaše, restovaná cibulka, vejce	03
	Doplněk: Zeleninová příloha	
St	08.01.2020	Obsahuje alergeny:
	Polévka: Krupicová s vejci	01, 03, 09
	Hlavní jídlo: Hovězí znojemská, rýže	01
	Hlavní jídlo 2: Špagety po uhličku se slaninou	01, 03
	Doplněk: doplněk	
Čt	09.01.2020	Obsahuje alergeny:
	Polévka: Fazolová	
	Hlavní jídlo: Kuřecí paličky barbecue, bulgur	01
	Hlavní jídlo 2: Rybí filé na kmíně, brambory, zeleninová příloha	04
	Doplněk: Pudink	07
Pá	10.01.2020	Obsahuje alergeny:
	Polévka: Kuřecí vývar se zeleninou, pohanka	09
	Hlavní jídlo: Vaječná omeleta se zeleninou, brambory	03, 07
	Hlavní jídlo 2: Vídeňský guláš, rýže	01
	Doplněk: Ovoce	

Základní škola, Truhlářská, Karlovy Vary

Pondělí 13. 1.

Polévka	Polévka zeleninová
Oběd 1	Kuřecí guláš po trentinsku, Těstoviny, Čaj ovocný, Džusy, Ovoce
Oběd 2	Bulgur s ovocem, medem a mandlemi, Čaj ovocný, Bílá káva, Džusy, Ovoce

Úterý 14. 1.

Polévka	Polévka gulášová
Oběd 1	Zapečené rybí file s brokolicí a mozzarellou, Bramborová kaše, Salát zeleninový, Čaj ovocný, Citronáda
Oběd 2	Kyjevský plátek (hov.maso), Houskové knedlíky (kynuté), Salát zeleninový, Čaj ovocný, Citronáda

Středa 15. 1.

Polévka	Polévka hovězí se zeleninou a vločkami
Oběd 1	Římská čočka, Vejce vařené, Okurka sterilovaná, Čaj ovocný, Džusy, Ovoce
Oběd 2	Kuře po hanácku, Rýže dušená, Čaj ovocný, Džusy, Ovoce

Čtvrtek 16. 1.

Polévka	Polévka z fazolových lusků
Oběd 1	Králík na způsob bažanta, Rýže dušená, Ovocná přesnídávka, Čaj ovocný, Citronáda
Oběd 2	Sekaná zahradnická, Bramborová kaše, Okurka sterilovaná, Ovocná přesnídávka, Čaj ovocný, Citronáda

Pátek 17. 1.

Polévka	Polévka hrachová s krutony
Oběd 1	Vepřové v mrkvi, Brambory, Salát zeleninový, Čaj ovocný, Džusy
Oběd 2	Těstoviny s lososem, hráškem a smetan.omáčkou, Salát zeleninový, Čaj ovocný, Citronáda

Pondělí 16. 12.

Svačinka	chléb šumava, máslo, sýr, zelenina (1/1,7)
Polévka	polévka brokolicová s jáhly (1/1)
Oběd 1	špagety s boloňskou omáčkou sypané sýrem (1/1,7)
Oběd 2	pizza se sýrem (1/1,3,7)

Úterý 17. 12.

Svačinka	jogurt v kelímku, rohlík (1/1,7)
Polévka	polévka z jarní zeleniny (1/1)
Oběd 1	smažený kuřecí řízek, vařený brambor s máslem, okurek (1/1,3,7)
Oběd 2	smažený sýr, vařený brambor, dresink ze zakysané smetany (1/1,3,7)

Středa 18. 12.

Svačinka	rohlík, tavený sýr, zelenina (1/1,7)
Polévka	polévka z červené čočky (1/1,9)
Oběd 1	dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, ovoce (1/1,3,7)
Oběd 2	vepřový guláš, chléb, ovoce (1/1)

Čtvrtek 19. 12.

Svačinka	buchta s kousky čokolády, kakao, ovoce (1/1,3,7)
Polévka	polévka ragú s bramborem (1/1,9)
Oběd 1	kuřecí směs, dušená rýže (1/1)
Oběd 2	houbový kuba, chléb, okurek (1/1)

Pátek 20. 12.

Svačinka	čokoládové musli, mléko (7)
Polévka	polévka vývarová s těstovinou (1/1,9)
Oběd 1	svíčková na smetaně, houskový knedlík (1/1,3,7,9)
Oběd 2	lasagně s hovězím masem (1/1,7)

Pondělí 13. 1.

Svačinka	makovec, kakao, ovoce (1/1,3,7,8)
Polévka	polévka rajská s vločkami (1/1)
Oběd 1	dušený špenát, vařená vejce, vařený brambor, bílý jogurt s cereáliemi (1/1,3,7)
Oběd 2	hovězí guláš, houskový knedlík (1/1,3,7)

Úterý 14. 1.

Svačinka	kaseirka, máslo, sýr, paprika (1/1,3,7)
Polévka	polévka fazolová (1/1,9)
Oběd 1	bulgurové rizoto s krutím masem a zeleninou, rajčatový salát (9)
Oběd 2	kuřecí plátek s brokolicí a sýrem, zeleninový kuskus (1/1,7,9)

Středa 15. 1.

Svačinka	hermelínová pomazánka, tmavý rohlík, zelenina (1/1,3,7)
Polévka	polévka česneková s bramborem (3,9)
Oběd 1	rybí filé na zelenině, bramborová kaše, zelný salát s paprikou (4,7,9)
Oběd 2	vepřová játra na cibulce, dušená rýže, zelný salát s paprikou (1/1)

Čtvrtek 16. 1.

Svačinka	obložený toust se sýrem a zeleninou (1/1,3,7)
Polévka	polévka zelná (1/1)
Oběd 1	štěpánská vepřová pečeně, dušená rýže, okurkový salát (1/1,3)
Oběd 2	rýžový nákyp s jablky, míchaný kompot (3,7)

Pátek 17. 1.

Svačinka	pomazánka Sloní mlá, chléb Šumava, okurek (1/1,3,7)
Polévka	polévka zeleninová s játrovými knedlíčky (1/1,3,9)
Oběd 1	svíčková na smetaně, houskový knedlík (1/1,3,7,9)
Oběd 2	těstovinový salát s černou čočkou, žitný rohlík (1/1,7)

Inspirativní jídelníčky pro základní školy a mateřské školy

Jídelníček

od 06.01.2020 do 10.01.2020

Pondělí 6.1.2020

Přesnídáv. houska chlebová, pomazánka z červené čočky se zeleninou, jablko, mrkev, čaj s mlékem, dětský čaj, voda
Polévka zeleninová
Oběd dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, banán, mléko, voda s mátou a citronem
Svačina veka žitná zapečená s goudou, jablko, mléko, voda

Úterý 7.1.2020

Přesnídáv. jablečný závin, pomeranč, mléko, dětský čaj, voda
Polévka rýžová
Oběd okoun nilský na smetaně, bramborová kaše, salát z čínské zelí, džus multivitamin, voda s mátou a citronem, mléko
Svačina veka s ovesnými vločkami, žloutkové máslo, jablko, mléko, voda

Středa 8.1.2020

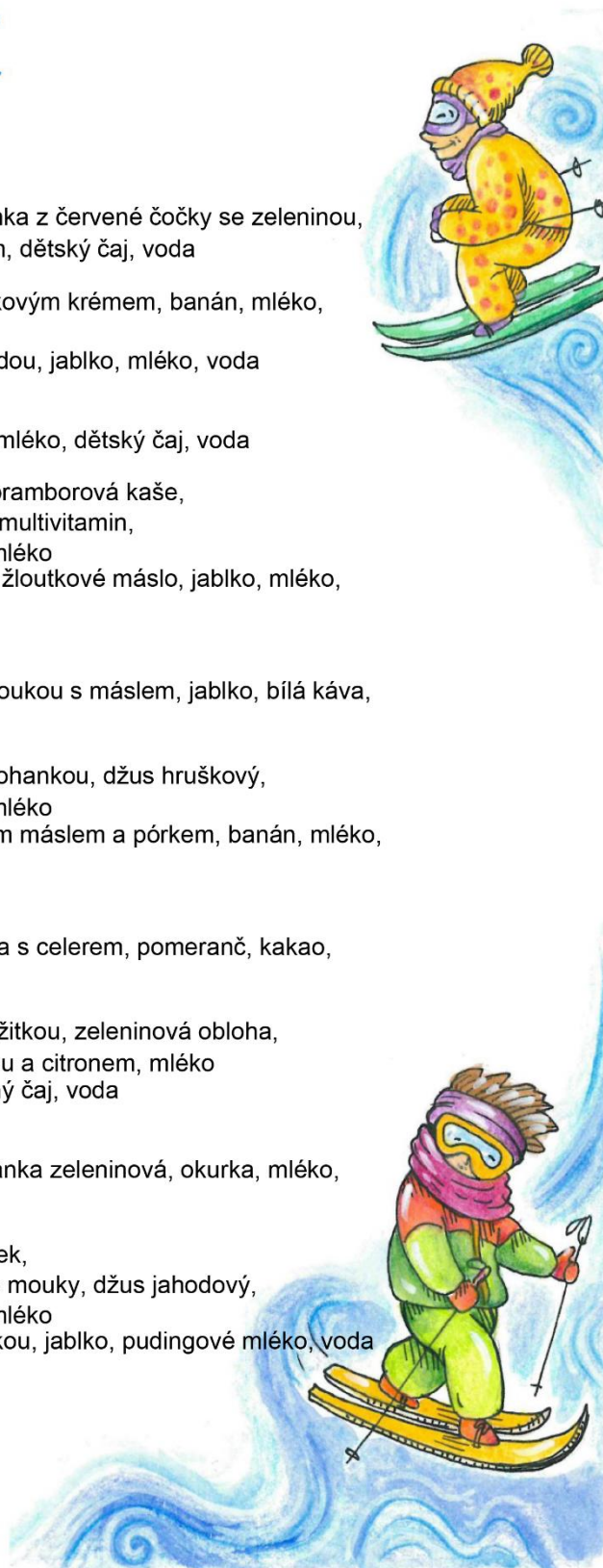
Přesnídáv. dalamánek s kukuřičnou moukou s máslem, jablko, bílá káva, dětský čaj, voda
Polévka z míchaných luštěnin
Oběd králík na zelenině, rýže s pohankou, džus hruškový, voda s mátou a citronem, mléko
Svačina veka žitná s pomazánkovým máslem a pórkem, banán, mléko, voda

Čtvrtek 9.1.2020

Přesnídáv. houska mléčná, pomazánka s celerem, pomeranč, kakao, dětský čaj, voda
Polévka kapustová
Oběd karbanátek, brambory s pažitkou, zeleninová obloha, džus jablečný, voda s mátou a citronem, mléko
Svačina bílý jogurt s ovocem, ovocný čaj, voda

Pátek 10.1.2020

Přesnídáv. dalamánek sýrový, pomazánka zeleninová, okurka, mléko, dětský čaj, voda
Polévka kmínová s pohankou
Oběd rajská omáčka, hovězí plátek, těstoviny z bílé a celozrnné mouky, džus jahodový, voda s mátou a citronem, mléko
Svačina preclík s pohankovou moukou, jablko, pudingové mléko, voda



Jídelníček

od 13.01.2020 do 17.01.2020

Pondělí 13.1.2020

Přesnídáv. houska žitná, pomazánka z rybího file, jablko, čaj s mlékem, dětský čaj, voda
Polévka z červené čočky
Oběd sýrový nákyp, bramborová kaše, salát z kysaného zelí, pomeranč, mošt jablečný s červenou řepou, voda s mátou a citronem, mléko
Svačina vánočka, pomeranč, mléko, voda

Úterý 14.1.2020

Přesnídáv. vločková kaše s ovocným pyré, šípkový čaj, voda
Polévka česneková s bramborem
Oběd fazolový guláš, těstoviny z bílé a celozrnné mouky, mošt jablečný s mrkví, voda s mátou a citronem, mléko
Svačina veka žitná, pomazánka ze strouhaného sýra, mandarinka, kakao, voda

Středa 15.1.2020

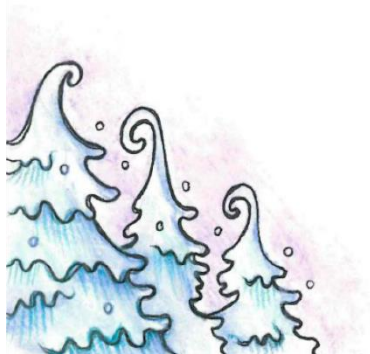
Přesnídáv. dalamánek s kukuřičnou moukou, pomazánka z cizrny, zeleninová obloha, bílá káva, dětský čaj, voda
Polévka zeleninová s bulgurem
Oběd zapečené brambory se zeleninou a bešamelem, směs salátů, mošt jablečný s hruškou, voda s mátou a citronem, mléko
Svačina veka sýrová s máslem, jablko, mléko, voda

Čtvrtek 16.1.2020

Přesnídáv. zeleninové pizza koláčky, pomeranč, mléko, dětský čaj, voda
Polévka selská
Oběd vepřová pečeně, zeleninová rýže, mošt jablečný, voda s mátou a citronem, mléko
Svačina houska s ovesnými vločkami, pomeranč, jogurtové mléko, voda

Pátek 17.1.2020

Přesnídáv. rohlík sezamový, jablko, pudingové mléko vanilkové, voda
Polévka hrstková
Oběd hovězí kousky na zelenině, pečené brambory, mošt jablečný s pomerančem, voda s mátou a citronem, mléko
Svačina veka mrkvová s lučinou, zeleninová obloha, mléko, voda



18. 11. 2019 - 22. 11. 2019

Strava obsahuje tyto alergeny

	polévka:	Květáková	1,3,6,7,9
Pondělí	hlavní menu:	Rizoto s krutím masem a zeleninou, okurka sterilovaná, čaj, mošt, mléko-ks	1,6,7,9,10
18. 11.	přesnídávka MŠ:	Pomazánka z tuňáka, chléb, čaj	1,4,7
	odpolední svačina MŠ	Lupínky kukuřičné s mlékem, čaj zelený s citronem	1,6,7,8,12
	polévka:	Hrstková /luštěninová/	1,3,6,7,9
Úterý	hlavní menu:	Kuřecí prsa na bylinkách, bramborová kaše, salát z čínské zeli s paprikou, čaj, ochucené mléko	1,7
19. 11.	přesnídávka MŠ:	Chodský koláč, caro s mlékem, ovoce-mandarinka	1,3,7
	odpolední svačina MŠ:	Petrželová pomazánka, žitný chléb, čaj jablečný se skořicí	1,7
	polévka:	Hovězí s kuskusem	1,9
Středa	hlavní menu:	Hovězí kuličky v rajčatové omáčce, houskový knedlík, čaj, mléčný koktejl, ovoce-hruška	1,3,7,9
20. 11.	přesnídávka MŠ:	Chléb, flora, zelenina-kedlubna, kakao	1,7
	odpolední svačina MŠ:	Ovocný salát, čaj zelený s ovocným sirupem	
	polévka:	Fazolová s paprikou	1,6,9
Čtvrtek	hlavní menu:	Těstoviny sypané tvarohem, kompot míchaný, čaj, džus	1,7
21. 11.	přesnídávka MŠ:	Pomazánka z hovězího masa, sezamový věneček, zelenina-okurka, čaj černý rybíz	1,7,9,10,11
	odpolední svačina MŠ:	Vařené vejce, flora, chléb, bílá káva	1,3,7
	polévka:	Zeleninový vývar s ječnými krupkami	1,3,6,7,9
Pátek	hlavní menu:	Vepřové maso v kapustě, vařené brambory, čaj, ochucené mléko	1,7
22. 11.	přesnídávka MŠ:	Pudink s piškoty, ovoce-banán, čaj bylinný s citronem	1,3,7,8
	odpolední svačina MŠ:	Žervé, rohlík, zelenina-okurka, mléko	1,7

V době oběda je strážníkům denně nabízena voda s citronem

Pondělí 2. 12.

Přesnídávk	Mléko se špaldou, medem a klikvou, ovoce, čaj
Polévka	Z červené čočky
dieta PC	dieta PC
Oběd 1	Obalovaná treska, bramborová kaše, zeleninový salát
Oběd 2	Plněné papriky ml. masem s rajčatovou omáčkou, jasmínová rýže, jablko
Dieta	Polévka hovězí s játrovou rýží, bramborové šišky s mákem
Přesn. PC	
Svač. PC	
Nápoj	Nápoj
Svačina	Veka, pomazánka z vepřového masa, zelenina, mléko
Oběd 1 PC	O1 PC
Oběd 2 PC	O2 PC

Úterý 3. 12.

Přesnídávk	Rohlík, tvarohová pomazánka, ovoce, mléko
Polévka	Zeleninová s těstovinou
dieta PC	dieta PC
Oběd 1	Gnocchi s kuřecím masem a sýrovou omáčkou, jablko
Oběd 2	Hovězí s křenovou omáčkou, houskové knedlíky s burisony, ovoce
Dieta	Polévka drožďová, čočka na kyselo, BLP párek, okurka
Přesn. PC	
Svač. PC	
Nápoj	Nápoj
Svačina	Chléb, pomazánka s cizrnou, zelenina, mléko
Oběd 1 PC	O1 PC
Oběd 2 PC	O2 PC

Středa 4. 12.

Přesnídávk	Veka, pomazánka z lososa, zelenina, čaj s citronem
Polévka	Drožďová s bramborem
dieta PC	dieta PC
Oběd 1	Džuveč z kuřecího masa, zelenina
Oběd 2	Tuňák s vejci, vařené brambory, okurkový salát
Dieta	Polévka brokolicevá, pečený karbanátek, bramborová kaše
Přesn. PC	
Svač. PC	
Nápoj	Nápoj
Svačina	Moskevský chléb, pomazánka s ricottou, ovoce, mléko
Oběd 1 PC	O1 PC
Oběd 2 PC	O2 PC

Čtvrtek 5. 12.

Přesnídávk	Šlehaný tvaroh s broskvemi, piškoty, ovoce, čaj
Polévka	Z vaječné jíšky
dieta PC	dieta PC
Oběd 1	Rozlitaní ptáčci, rýže basmati
Oběd 2	Vařené vejce s fazolkami na smetaně, vařené brambory, mikulášská nadílka
Dieta	Polévka kuřecí s jáhlami, vepřový plátek na bylinkách, rýže
Přesn. PC	
Svač. PC	
Nápoj	Nápoj
Svačina	Tmavá houska, mrkvová pomazánka, zelenina, mléko
Oběd 1 PC	O1 PC
Oběd 2 PC	O2 PC

Pátek 6. 12.

Přesnídávk	Rýžová kaše, ovoce, horká čokoláda
Polévka	Lámanková s vejcem
dieta PC	dieta PC
Oběd 1	Masové koule v rajčatové omáčce, kolínka
Oběd 2	Smažené žampiony, vařené brambory, jogurtová tatarka, šlehaný tvaroh
Dieta	Polévka bramborová, hovězí v mrkvi, brambor
Přesn. PC	
Svač. PC	
Nápoj	Nápoj
Svačina	Veka, máslo, strouhaný sýr, zelenina, mléko
Oběd 1 PC	O1 PC
Oběd 2 PC	O2 PC

Pondělí 9. 12.

Přesnídávka	Rohlík, rama máslová, sýr plátky, ovoce, mléko
Polévka	Zeleninová s drobením
dieta PC	dieta PC
Oběd 1	Smažený kuřecí řízek v panku strouhance, vařené brambory, zel. salát
Oběd 2	Kuřecí maso na kari, jasmínová rýže, ovocný jogurt
Dieta	Polévka fazolková, rýžový nákyp s meruňkami
Přesn. PC	
Svač. PC	
Nápoj	Nápoj
Svačina	Chléb, pomazánka s nivou, zelenina, mléko
Oběd 1 PC	O1 PC
Oběd 2 PC	O2 PC

Úterý 10. 12.

Přesnídávka	Rohlík, máslo, šunka plátky, ovoce, mléko
Polévka	Gulášová
dieta PC	dieta PC
Oběd 1	Krupicová kaše s grankem /MŠ - banán, bílá káva/ ZŠ - chléb s rybí pomazánkou
Oběd 2	Pečené kuřecí stehno s jihočeskou lepenicí/brambory, kysané zelí.../
Dieta	Polévka frankfurtská, vepřové maso na houbách, těstoviny
Přesn. PC	
Svač. PC	
Nápoj	Nápoj
Svačina	Tmavý rohlík, pomazánka ze žervé, zelenina, mléko
Oběd 1 PC	O1 PC
Oběd 2 PC	O2 PC

Středa 11. 12.

Přesnídávka	Houska, pomazánka ze sardinek, zelenina, čaj s citronem
Polévka	Zeleninová s bulgurem
dieta PC	dieta PC
Oběd 1	Hovězí ragú se zeleninou, bramborovo - batátové pyré, zelenina
Oběd 2	Pečený losos s holandskou omáčkou, opečené brambory, ledový salát
Dieta	Polévka hovězí s kapáním, smažený kuřecí řízek, brambor
Přesn. PC	
Svač. PC	
Nápoj	Nápoj
Svačina	Knäckenbrot, čočková pomazánka, zelenina, mléko
Oběd 1 PC	O1 PC
Oběd 2 PC	O2 PC

Čtvrtek 12. 12.

Přesnídávka	Rohlík, medové máslo, ovoce, vitacao
Polévka	Krupicová s vejcem
dieta PC	dieta PC
Oběd 1	Hamburská vepřová kýta, mrkvové knedlíky, ovoce
Oběd 2	Kuskus se zeleninou a kuřecím masem, sýrem gouda, zeleninový salát
Dieta	Polévka krkonošská cibulačka, cizrna po bretaňsku, kuřecí maso, okurka
Přesn. PC	
Svač. PC	
Nápoj	Nápoj
Svačina	Veka, pomazánka s bryndzou, zelenina, mléko
Oběd 1 PC	O1 PC
Oběd 2 PC	O2 PC

Pátek 13. 12.

Přesnídávka	Ovocný jogurt s piškoty, ovoce, čaj
Polévka	Květáková
dieta PC	dieta PC
Oběd 1	Krůtí maso na houbách, těstoviny /ZŠ - pudink s ovocem/
Oběd 2	Králík na plechu/králík, játra, angl. slanina, cibule, paprika.../, vařené brambory, zelenin. obloha
Dieta	Polévka hrachová, vepřové nudličky na bylinkách, rýže
Přesn. PC	
Svač. PC	
Nápoj	Nápoj
Svačina	Chléb, vajíčková pomazánka, zelenina, mléko
Oběd 1 PC	O1 PC
Oběd 2 PC	O2 PC

J Í D E L N Í Č E K

od 16.12.2019 do 20.12.2019

Pondělí 16.12.2019

- Ranní Sv.** rohlík, pomazánkové máslo, 1/4 ovoce, kakao
obsahuje alergený: 01,07
- Polévka** dýňová se smaženým hráškem
obsahuje alergený: 01,01a,03,07
- Oběd 1** špagety po boloňsku s ajvarem, posypané eidamem a parmezánem, džus
obsahuje alergený: 01,01a,03,07,09
- Odpo. Sv.** dráčovský chléb, tvarohová pomazánka s mrkví, zelenina, mléko
obsahuje alergený: 01,07

Úterý 17.12.2019

- Ranní Sv.** kuskusová (BIO kuskus) kaše s jahodami a zakysanou smetanou, mléko
obsahuje alergený: 01,07
- Polévka** rybí francouzská
obsahuje alergený: 01,04,07,09
- Oběd 1** kuře na způsob bažanta, BIO rýže natural, ovoce, čaj
obsahuje alergený: 01
- Odpo. Sv.** chléb, flora, vejce, zelenina, caro
obsahuje alergený: 01,03,07

Středa 18.12.2019

- Ranní Sv.** houska, pomazánka z cizrny, zelenina, bílá káva
obsahuje alergený: 01,01a,07
- Polévka** vločková se zeleninou a bramborami (směs vloček - jáhlové, pohankové, ovesné BIO)
obsahuje alergený: 01,07,09
- Oběd 1** bramborové knedlíky s cibulkou, zelí, ovocný nápoj
obsahuje alergený: 01,07
- Odpo. Sv.** podmáslový chléb, flora, eidam, caro
obsahuje alergený: 01,07

Čtvrtek 19.12.2019

- Ranní Sv.** nepečená meruňková kolečka v jogurtu, 1/4 ovoce, čaj
obsahuje alergený: 07
- Polévka** krkonošská cibulačka s masem a bramborami
obsahuje alergený: 03,09
- Oběd 1** pstruh pečený na másle, brambory, česnekový dip, čaj
obsahuje alergený: 01,04,07,10
- Odpo. Sv.** chlebičková vecka, zeleninová pomazánka, rajče, kakao
obsahuje alergený: 01,03,07,09

Pátek 20.12.2019

- Ranní Sv.** 1/3 šestriznné bagety, špenátová pomazánka, zelenina, bílá káva
obsahuje alergený: 01,03,06,07,11
- Polévka** zeleninová s quinoou
obsahuje alergený: 01,07,09
- Oběd 1** konfitovaný vepřový kotlet, bramborová kaše, kompot, mošt
obsahuje alergený: 01,07,11
- Odpo. Sv.** chléb, cottage, 1/4 ovoce, mléko
obsahuje alergený: 01,07

Seznam alergenů:	01	Obiloviny obsahující lepek	07	Mléko
	01a	Obiloviny - pšenice	09	Celer
	03	Vejce	10	Hořčice
	04	Ryby	11	Sezamová semena
	06	Sójové boby (sója)		

Strávníkům je denně nabízena pitná voda, někdy v kombinaci s citronem, nebo citronem a mátou nebo jinými bylinkami.

Jídelní lístek ZŠ a MŠ Malšice

Změna jídelníčku vyhrazena

Vedoucí ŠJ: Iveta Brunová

Vedoucí kuchař: Roman Drda

J Í D E L N Í Č E K

od 16.12.2019 do 20.12.2019

Pondělí 16.12.2019

Polévka dýňová se smaženým hráškem

obsahuje alergenů: 01,01a,03,07

Oběd 1 špagety po boloňsku s ajvarem, posypané eidamem a parmezánem, džus

obsahuje alergenů: 01,01a,03,07,09

Oběd 2 bramborák, bílá káva, džus

obsahuje alergenů: 01,03,07

Úterý 17.12.2019

Polévka rybí francouzská

obsahuje alergenů: 01,04,07,09

Oběd 1 kuře na způsob bažanta, BIO rýže natural, ovoce, čaj

obsahuje alergenů: 01

Oběd 2 kuřecí řízek Madeta, bambory, ovoce, čaj

obsahuje alergenů: 06,07

Středa 18.12.2019

Polévka vložková se zeleninou a bramborami (směs vloček - jáhlové, pohankové, ovesné BIO)

obsahuje alergenů: 01,07,09

Oběd 1 bramborové knedlíky s cibulkou, zelí, ovocný nápoj

obsahuje alergenů: 01,07

Oběd 2 alpský knedlík plněný povidly sypaný mákem, zalitý vanilkovou omáčkou, ovocný nápoj

obsahuje alergenů: 01,03,07

Čtvrtek 19.12.2019

Polévka krkonošská cibulačka s masem a bramborami

obsahuje alergenů: 03,09

Oběd 1 pstruh pečený na másle, brambory, česnekový dip, čaj

obsahuje alergenů: 01,04,07,10

Oběd 2 hrachová kaše, kysané zelí, chléb, čaj

obsahuje alergenů: 01,07

Pátek 20.12.2019

Polévka zeleninová s quinoou

obsahuje alergenů: 01,07,09

Oběd 1 konfitovaný vepřový kotlet, bramborová kaše, kompot, mošt

obsahuje alergenů: 01,07,11

Oběd 2 nevaří se

Seznam alergenů:	01	Obiloviny obsahující lepek	07	Mléko
	01a	Obiloviny - pšenice	09	Celer
	03	Vejce	10	Hořčice
	04	Ryby	11	Sezamová semena
	06	Sójové boby (sója)		

Strávníkům je denně nabízena pitná voda, někdy v kombinaci s citronem, nebo citronem a mátou nebo jinými bylinkami.

Jídelní lístek ZŠ a MŠ Malšice

Změna jídelníčku vyhrazena

Vedoucí ŠJ: Iveta Brunová

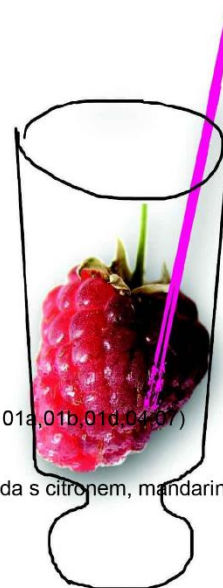
Vedoucí kuchař: Roman Drda

Jídelníček

od 06.01.2020 do 10.01.2020

Pondělí 6.1.2020

- Přesnídávka** rybí pomazánka, cereální večka, zeleninový talíř, mléko (A: 01a,01b,01d,04,07)
Polévka hrášková s bramborem (A: 01a,07,09)
Oběd milánské špagety (sojový granulát), sypané sýrem, caro, voda s citronem, mandarinka (A: 01a,01b,01c,07,09)
Svačina čokoládový pudink s piškoty, čaj, jablko (A: 01a,03,07)



Úterý 7.1.2020

- Přesnídávka** ajobarová pomazánka, chléb, zeleninový talíř, caro (A: 01a,01b,01c,07,09)
Polévka drožděná s cizrnovým kapáním (A: 01a,03,07,09)
Oběd kuřecí maso po pekingsku, rýže, jablečný mošt, černý čaj bez cukru (A: 01a,07,09)
Svačina tvarohová pomazánka, veka, paprika, mléko (A: 01a,07)

Středa 8.1.2020

- Přesnídávka** celerová pomazánka se sýrem, cereální rohlík, zeleninový talíř, mléko (A: 01a,01b,06,07,09)
Polévka hrstková (A: 01a,09)
Oběd rybí filé na leču, bramborová kaše, mrkvový salát, sirupová voda, bylinkový čaj bez cukru (A: 01a,04,07)
Svačina drůbeží pomazánka, chléb, rajče, čaj (A: 01a,01b,07)

Čtvrtek 9.1.2020

- Přesnídávka** tvarohový šáteček, granko, ovocný talíř (A: 01a,03,07)
Polévka hovězí vývar s nudlemi (A: 01a,03,09)
Oběd moravský vrabec, hrachová kaše, chléb, okurek, čaj s medem, voda s citronem (A: 01a,01b,07,09,10)
Svačina veka s taveným sýrem, zeleninový talíř, caro (A: 01a,01b,01c,07)

Pátek 10.1.2020

- Přesnídávka** vajíčková pomazánka, chléb, zeleninový talíř, mléko (A: 01a,01b,03,07)
Polévka špenátová (A: 01a,03,07,09)
Oběd hovězí roštěná na houbách, brambory, salát z čínské zelí, čaj, voda s citronem (A: 01a,09)
Svačina rohlík s pomazánkovým máslem, mrkev, frapko (A: 01a,07)

Jídlo **obsahuje alergeny**. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena. Pokrmy jsou určeny k okamžité spotřebě bez skladování.

Dobrou chuť...

Jídelníček

od 09.12.2019 do 13.12.2019

Pondělí 9.12.2019

Přesnídávka cereální večka s pomazánkovým máslem, zeleninový talíř, frapko (A: 01a,01b,01d,06,07)

Polévka květáková (A: 01a,07,09)

Oběd vepřová směs, rýže, salát z čínské zeleniny, minerálka, ovocný čaj bez cukru (A: 01a,09)

Svačina jogurt, kukuřičný plátek, jablko, čaj (A: 07)

Úterý 10.12.2019

Přesnídávka drůbeží pomazánka, slunečnicový chléb, zeleninový talíř, caro (A: 01a,01b,01c,07,10)

Polévka zeleninový boršč (A: 01a,07,09)

Oběd těstoviny sypané perníkem, jahodové mléko, černý čaj bez cukru, jablko (A: 01a,07,08b)

Svačina čočková pomazánka, cereální rohlík, zeleninový talíř, mléko (A: 01a,01b,06,07)

Středa 11.12.2019

Přesnídávka pomazánka z rybiho filé, cereální večka, rajče, mléko (A: 01a,01b,01d,04,07)

Polévka luštěninová (A: 01a,09)

Oběd dušený špenát, vařené vejce, brambory, čaj, voda s citronem (A: 01a,03,07,09)

Svačina chléb s lučinou, zeleninový talíř, kakao (A: 01a,01b,07)

Čtvrtek 12.12.2019

Přesnídávka čokoládové kuličky s mlékem, ovocný talíř, čaj (A: 01a,07,08b)

Polévka zeleninová s pohankou (A: 07,09)

Oběd maďarský guláš, celozrnný knedlík, jablečný mošt, černý čaj bez cukru (A: 01a,03,07,09)

Svačina sýrová pomazánka, večka, mrkev, caro (A: 01a,01b,01c,07)

Pátek 13.12.2019

Přesnídávka kápiová pomazánka, večka, zeleninový talíř, granko (A: 01a,03,07)

Polévka česneková se sýrem a opečeným chlebem (A: 01a,01b,03,07,09)

Oběd kuřecí roláda, bramborová kaše, mrkev s dýní, čaj, voda s pomerančem (A: 01a,07,09)

Svačina rohlík s nutelou, jablko, mléko (A: 01a,07,08b)

Jídlo **obsahuje alergeny**. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena. Pokrmy jsou určeny k okamžité spotřebě bez skladování.



Jídelníček



od 16.12.2019 do 20.12.2019

Pondělí 16.12.2019

- Přesnídávka** domácí jablkový koláč, granko (A: 01a,03,07)
Polévka krupicová (špaldová) s vejcem (A: 01e,03,09)
Oběd sekaná vepřová pečeně, bramborová kaše, kompot, sirupová voda, černý čaj bez cukru (A: 01a,03,07,09)
Svačina budapeštská pomazánka, cereální večka, rajče, mléko (A: 01a,01b,01d,07)

Úterý 17.12.2019

- Přesnídávka** slunečnicový chléb se sýrem, zeleninový talíř, caro (A: 01a,01b,01c,07)
Polévka zeleninová s kuskusem (A: 01a,07,09)
Oběd hovězí maso po štěpánsku, rýže, zelný salát, čaj, voda s pomerančem (A: 01a,03,09)
Svačina ovocná přesnídávka s piškoty, čaj (A: 01a,03)

Středa 18.12.2019

- Přesnídávka** šlehaný tvaroh s ovocem, kukuřičný plátek, čaj (A: 07)
Polévka bramborová (A: 01a,09)
Oběd špagety s tuňákem, sypané sýrem, mléko, voda s citronem, pomeranč (A: 01a,04,07,09)
Svačina cereální rohlík s ramou, mrkev, granko (A: 01a,01b,06,07)

Čtvrtek 19.12.2019

- Přesnídávka** jáhlová kaše, ovocný talíř, čaj (A: 01a,07)
Polévka selská (A: 01a,07,09)
Oběd přírodní kuřecí plátek, brambory, mrkvový salát, džus, bylinkový čaj bez cukru (A: 01a,09)
Svačina rybí pomazánka, chléb, paprika, caro (A: 01a,04,07)

Pátek 20.12.2019

- Přesnídávka** chléb s máslem a vejci, zeleninový talíř, mléko (A: 01a,01b,03,07,09)
Polévka pórková se sýrovým kapáním (A: 01a,03,07,09)
Oběd kovbojské fazole, chléb, čaj s medem, voda s pomerančem (A: 01a,09)
Svačina rohlík, medové máslo, frapko, jablko (A: 01a,07)

Jídlo **obsahuje alergeny**. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena. Pokrmy jsou určeny k okamžité spotřebě bez skladování.

Jídelní lístek
6.1.-10.1.2020

Po	svačinka	tvarohová pomazánka, chléb Podhorák, mléko, zelenina
	alergeny	1, 3, 7,
	oběd	čočková
		kuřecí špíz, bulgur, zeleninová obloha, pomerančový džus / voda s mátou
	alergeny	1, 7, 9, 10,
	svačinka	strouhaná mrkev s jablky, rohlík, čaj
alergeny	1, 7	
Út	svačinka	domácí Lučina, raženka, bílá káva, zelenina
	alergeny	1, 3, 7,
	oběd	květáková s pohankou
		pečené rybí karbanátky, bramborová kaše, červená řepa ovocný čaj / voda s pomerančem / mléko
	alergeny	1, 3, 4, 7, 9,
	svačinka	vajíčková pomazánka, toustový chléb žitný, čaj, ovoce
alergeny	1, 3, 6, 7, 8, 10, 11,	
St	svačinka	špenátová pomazánka, chléb kmínový, čaj, ovoce
	alergeny	1, 3, 7,
	oběd	kulajda
		hovězí na celeru, dušená rýže, ledový salát VÍM CO JÍM voda s mátou a citronem / ovocný čaj / mléko
	alergeny	1, 3, 7, 9,
	svačinka	veka, máslo, zelenina, mléko
alergeny	1, 3, 6, 7, 8, 11	
Čt	svačinka	selský bílý jogurt s medem, sojový rohlík, čaj, ovoce
	alergeny	1, 3, 6, 7, 8, 11
	oběd	dýňová Hokaido se slunečnicovým semínkem
		boloňské fazole , těstoviny, ovoce voda s pomerančem / mléko / ovocný čaj
	alergeny	1, 3, 7, 9,
	svačinka	pomazánka ze strouhaného sýra, chléb Křupák, mléko, zelenina
alergeny	1, 3, 7,	
Pá	svačinka	tuňák, máslo, houska, čaj, zelenina
	alergeny	1, 3, 4, 7,
	oběd	cibulová se sýrem a bramborem
		vepřový vrabec, červené zelí, bramborový knedlík voda s mátou / ovocný čaj
	alergeny	1, 3, 7,
	svačinka	polenta s kakaem a skořicí, čaj, ovoce
alergeny	1, 7,	

Přejeme vám dobrou chuť.

Zelenina a ovoce budou podávány podle aktuální nabídky dodavatelů. Vzhledem k tomu, že nemůžeme garantovat, že nám vždy dodavatel dodá objednané zboží, VYHRAZUJEME SI PRÁVO NA ZMĚNU V JÍDELNÍČKU.

Základní škola a Mateřská škola, Melantrichova, Prostějov

Pondělí 13. 1.

polévka	cibulová se sýrem
oběd	šoulet "hrachová kaše s kroupami", uzená kotleta pečená na cibulce, okurek sterilovaný, chléb kmínov

Úterý 14. 1.

polévka	drožděná
oběd	Srbský vepřový plátek, vařené brambory sypané pórkem, jogurtový dip s česnekem a kečupem, čaj ovocný

Středa 15. 1.

polévka	celerová krémová
oběd	kuře pečené, rýže dušená, zel. obloha (karotka, hrášek, kukuřice), salát okurkový, čaj ovocný, ovocný

Čtvrtek 16. 1.

polévka	rajčatová s rýží a se sýrem
oběd	králičí kousky dušené na hlívě ústřední, brambory šťouchané s cibulkou a angl. slaninou, kompot mícha

Pátek 17. 1.

polévka	zeleninová s pohankou
oběd	hovězí svíčková omáčka na smetaně, houskové knedlíky, vícezrné knedlíky, ovoce, čaj ovocný, mléko,

Jidelníček

od 06.01.2020 do 10.01.2020

Pondělí 6.1.2020

Svačina Zš	Houska, tavený sýr, zelenina, čaj (A: 01a, 03, 07)
Polévka	Zeleninová s kuskusem (A: 01a, 07, 09)
Oběd	Dukátové buchtíčky s krémem, ovoce, nápoj (A: 01a, 03, 07)
Svačina	Chléb s ochuceným máslem, zelenina, čaj (A: 01a, 03, 07)

Úterý 7.1.2020

Svačina Zš	Slunečnicový chléb, rybičková pomazánka, čaj s citrónem (A: 01a, 03, 04, 07)
Polévka	Hrachová s krutónky (A: 01a, 07)
Oběd	Holandský řízek, bramborová kaše, okurkový salát (A: 01a, 03, 07)
Svačina	Pemík, ovoce, bílá káva (A: 01a, 03, 07)

Středa 8.1.2020

Svačina Zš	Jogurt s ovocem, rohlík, čaj (A: 01a, 03, 07)
Polévka	Kuřecí s rýží (A: 09)
Oběd	Hovězí maso, rajská omáčka, kolínka, nápoj (A: 01a, 09)
Svačina	Dalamánek, zeleninová pomazánka, mléčný nápoj (A: 01a, 03, 07)

Čtvrtek 9.1.2020

Svačina Zš	Vafle s marmeládou, kakao, ovoce (A: 01a, 01e, 03, 07)
Polévka	Zelňačka (A: 01a, 07)
Oběd	Bulgur se zeleninou a rybím masem, nápoj (A: 01a, 04)
Svačina	Chléb s máslem a šunkou, okurka, čaj (A: 01a, 03, 07)

Pátek 10.1.2020

Svačina Zš	Vločková bagetka, římská pomazánka, kápie, bílá káva (A: 01a, 01d, 03, 07)
Polévka	S játrovými knedlíčky (A: 01a, 03, 07, 09)
Oběd	Fazolky na smetaně s krutím masem, brambory, nápoj (A: 01a, 07)
Svačina	Piškotové bábovičky, ovoce, čaj (A: 01a, 03, 07)

Jídlo obsahuje alergeny. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena!

Inspirativní jídelníčky pro střední školy

Jídelní lístek

Datum	Chod	Obsahuje alergeny	
06.01.2020 Pondělí	Snídaně	1, 3, 7	Tvaroh s kápií,chléb,2 rohlíky,čaj se sirupem,paprika,ovoce
	Polévka		Polévka z kostí s drobením
	Oběd1	1, 3, 7, 12	Moravský vrabec,dušené kyselé zelí,houskový knedlík,džus,mléko ochucené,voda s ovocným špízem,ovoce - výběr
	Oběd2		
	Večeře	1, 7	Vepřové žebírko Balkán,dušená rýže,džus,termix vanilkový
07.01.2020 Úterý	Snídaně	1, 3, 7	Activia bílá,pomerančový džem,mussli,2 sladké rohlíky,kakao colacao,pomeranč
	Polévka		Polévka hrachová
	Oběd1	1	Vepřové maso (nudličky-kýta) na žampionech,1/2 rýže,1/2 bulgur,nápoje,PULT-míchaný zeleninový salát,kompot,řepa
	Oběd2	7	Pečené brambory s bylinkami a česnekem,kefírové mléko,PULT,nápoje
	Večeře	12	Kuřecí ražničí, vařené brambory,okurkový salát,džus,jablko
08.01.2020 Středa	Snídaně	1, 3, 4, 7	Pomazánka ze sardinek v tomatě,1/2 vajíčka,chléb,2 rohlíky,čaj ovocný s medem,koblížek
	Polévka		Pol. drůbková s čínskými nudlemi
	Oběd1	1, 3, 7	Masové koule v rajské omáčce,těstoviny,nápoje,mandarinka
	Oběd2	3, 7, 12	Brambory zapečené se sýrem a brokolicí,celerový salát,nápoje
	Večeře	7	Rizoto s vepřovým masem a pohankou,kompot nebo kyselý okurek,džus,mandarinka
09.01.2020 Čtvrtek	Snídaně	1, 3, 7, 12	Šunka,2 másla,chléb,2 grahamové rohlíky,cherry rajčátka,bílá káva,ovoce
	Polévka		Valašská kyselice
	Oběd1	1, 7	Pečené kuřecí stehno,bramborová kaše,PULT-zelný salát se sušenými rajčaty,kompot,rajčata s oliv olejem a bazalkou,nápoje
	Oběd2	1, 4, 7	Pstruh pečený na másle,chléb,nápoje, PULT
	Večeře	1, 3, 7	Segedínský guláš,celozrný kynutý knedlík,džus,mufina
10.01.2020 Pátek	Snídaně	1, 3, 7	Tvarůžková pomazánka,chléb,velká pletýnka,černý čaj s citronem,šáteček s tvarohem
	Polévka		Pol. kroupová s koprem
	Oběd1	1, 3, 7	Sekaná pečeně,vařené brambory,čočkový salát s tatarskou omáčkou,kápií a okurkem,nápoje
	Oběd2	1, 3, 7	Bublanina s ovocem,pudink,nápoje,ovoce
	Večeře		

Změna jídelníčku vyhrazena

jídlo do nosičů: POKRM JE URČEN K PŘÍMÉ SPOTŘEBĚ A BEZ SKLADOVÁNÍ

Zpracovala : Jana Šmajstrlová

Fidelniček

od 01.01.2020 do 31.01.2020

Pondělí 6.1.2020

Polévka Z míchaných luštěnin
obsahuje alergeny: 01,07

Oběd Zeleninové rizoto se sýrem, okurek, čaj z lesních plodů, mléko, voda, termix
obsahuje alergeny: 07

Úterý 7.1.2020

Polévka Zeleninová s hrachovými vločkami
obsahuje alergeny: 01,07

Oběd Kuřecí maso po italsku, těstoviny, jablek džus, mléko, voda, jablko
obsahuje alergeny: 01,03,07,09

Středa 8.1.2020

Polévka Dýňová polévka
obsahuje alergeny: 01,07

Oběd Rybí filé přírodní, brambory, zeleninová obloha, citronový čaj, mléko, voda
obsahuje alergeny: 01,04,07

Čtvrtek 9.1.2020

Polévka Vývar s knedlíčky a celestýnskými nudlemi
obsahuje alergeny: 01,03,07,09

Oběd Segedínský guláš, houskový a celozrnný knedlík, pomerančový sirup, mléko, voda, mandarinka
obsahuje alergeny: 01,03,07,09

Pátek 10.1.2020

Polévka Čočková
obsahuje alergeny: 01,07

Oběd Hovězí maso na žampionech, brambory, rajče, čaj z lesních plodů, mléko, voda
obsahuje alergeny: 01,03,07

Jídelníček

od 01.01.2020 do 31.01.2020

Pondělí 13.1.2020

Polévka Rybí s fritátovými nudlemi
obsahuje alergen: 01,03,04,07,09

Oběd Fazolový guláš, sýrové pečivo, bylinkový čaj, mléko, voda, jablko
obsahuje alergen: 01,03,07

Úterý 14.1.2020

Polévka Kuřecí s jáhlemi
obsahuje alergen: 01,09

Oběd Krupicová kaše sypaná kakaem, ovocný čaj, pomeranč
obsahuje alergen: 01,07

Středa 15.1.2020

Polévka Rajská s ovesnými vločkami
obsahuje alergen: 01,07

Oběd Krutí prsa v sýrové omáčce, špagety, ovocný džus, mléko, ředkvička
obsahuje alergen: 01,03,07

Čtvrtek 16.1.2020

Polévka Cibulová se sýrem
obsahuje alergen: 01,07,09

Oběd Vepřová pečeně, dušený hrášek s mrkví, brambory, mátový čaj, mléko, voda
obsahuje alergen: 01,03,07

Pátek 17.1.2020

Polévka Zeleninová
obsahuje alergen: 01,07,09

Oběd Smažené rybí prsty, bramborová kaše, rajčatový salát, citronový čaj, mléko, voda
obsahuje alergen: 01,03,04,07

Jídelníček

od 01.01.2020 do 31.01.2020

Pondělí 20.1.2020

Polévka Kuřecí s hráškem a rýží
obsahuje alergen: 09

Oběd Koprová omáčka, vejce, brambory, šípkový čaj, mléko, voda, musli tyčinka
obsahuje alergen: 01,03,07

Úterý 21.1.2020

Polévka Z míchaných luštěnin
obsahuje alergen: 01,07

Oběd Hovězí znojemské nudličky, rýže, ovocný čaj, mléko, voda, jablko
obsahuje alergen: 01,07,09

Středa 22.1.2020

Polévka Brokolicová
obsahuje alergen: 01,03,07

Oběd Smažený květák, brambory, okurkový salát, citronový čaj, mléko, voda
obsahuje alergen: 01,03,07

Čtvrtek 23.1.2020

Polévka Rybí se smaženým hráškem
obsahuje alergen: 01,04,07

Oběd Buchty plněné povidly, kakao, voda se sirupem, banán
obsahuje alergen: 01,03,07

Pátek 24.1.2020

Polévka Pórková
obsahuje alergen: 01,07

Oběd Kuřecí plátek přírodní, dušená kukuřice, brambory, lipový čaj, mléko, voda
obsahuje alergen: 01,07

Jídelníček

od 01.01.2020 do 31.01.2020

Pondělí 27.1.2020

Polévka Droždňová
obsahuje alergen: 01,03,07

Oběd Hovězí na rajčatech, brambory, ovocný džus, mléko, jablko
obsahuje alergen: 01,07,09

Úterý 28.1.2020

Polévka Špenátová s krutony
obsahuje alergen: 01,03,07

Oběd Vepřový plátek přírodní, dušená rýže, hlávkový salát, ovocný čaj, mléko, voda
obsahuje alergen: 01,07

Středa 29.1.2020

Polévka Fazolová
obsahuje alergen: 01,07

Oběd Sekaná pečeně, brambory, sterilovaný salát, voda se sirupem, mléko, mandarinka
obsahuje alergen: 01,03,07,10

Čtvrtek 30.1.2020

Polévka z vaječné jíšky
obsahuje alergen: 01,03,07

Oběd Kuřecí kung pao, kuskus, rajče, čaj horké jablko, mléko, voda
obsahuje alergen: 01,07,09

Seznam alergenů:	01 Obiloviny obsahující lepek	07 Mléko
	03 Vejce	09 Celer
	04 Ryby	10 Hořčice

Jídelní lístek sestavila vedoucí ŠJ Ludmila Langerová
Oběd připravila vedoucí kuchařka Zdeňka Tomanová s kolektivem
Změna jídelníčku vyhrazena. Strava je určena k přímé spotřebě.

Jídelníček

VÁNOČNÍ PRÁZDNINY 23. 12. 2019 - 3. 1. 2020

PONDĚLÍ 6. LEDNA 2020

Polévka: Zeleninová - (Alergeny: Lepek, Celer)

Hlavní chod I.: Bulgurové rizoto s kuřecím masem, Okurek - (Alergeny: Lepek, Mléko)

Hlavní chod II.: Zapečené brambory s brokolicí, Salát - (Alergeny: Lepek, Vejce, Mléko)

ÚTERÝ 7. LEDNA 2020

Polévka: Špenátová - (Alergeny: Lepek, Vejce)

Hlavní chod I.: Vepřové na kmíně, Italské těstoviny - (Alergeny: Lepek)

Hlavní chod II.: Přírodní rybí filé „Hoki“, Dýňové pyré, Salát - (Alergeny: Lepek, Ryby, Mléko)

STŘEDA 8. LEDNA 2020

Polévka: Drůbeží s nudlemi - (Alergeny: Lepek, Celer)

Hlavní chod I.: Vařené vejce, Koprová omáčka, Vařené brambory - (Alergeny: Vejce, Lepek, Mléko) Hlavní chod II.: Kotlíkový perkelt (hovězí maso, paprika, rajčata), Těstovinové špecle - (Alergeny: Lepek)

ČTVRTEK 9. LEDNA 2020

Polévka: Kulajda - (Alergeny: Lepek, Vejce, Mléko)

Hlavní chod I.: Vepřová kotleta na cibuli, Dušená rýže, Salát - (Alergeny: Lepek)

Hlavní chod II.: Luštěninové lasagne se sýrem - (Alergeny: Lepek, Mléko)

PÁTEK 10. LEDNA 2020

Polévka: Drožďová s těstovinou - (Alergeny: Lepek, Celer)

Hlavní chod I.: Smažený kuřecí řízek, Bramborová kaše, Salát - (Alergeny: Lepek, Vejce, Mléko) Hlavní chod II.: Gnocchi v rajčatové omáčce -

(Alergeny: Lepek) Přejeme dobrou chuť!

Přejeme dobrou chuť!



Jídelní lístek 6.1. – 10.1. 2020

Domov mládeže a Školní jídelna, Písek, Budějovická 1664

Vedoucí jídelny: Drahomíra Dušková

Dobrou chuť

Výběr – máslo, džem, med, nutela, sýr, paštika, jogurt, pečivo 2 ks+1ks chléb (1,3,5,7,8,9,10,11)

	Snídaně	Oběd	Večeře
PO <u>6.1.</u>	Rohlíky, chléb Výběr - míchané vejce - cereálie - mléko - ovoce - čokoláda, čaj (1,3,7,8)	<i>Volný výběr</i> P. Mrkvová s krutónky (1,3,9) - Kuřecí špíz, bramborové hranolky nebo brambory, dresink, obloha-salát (7) - Zeleninový špíz, bramborové hranolky nebo brambory, dresink, obloha-salát (7) - džus (1), čaj, voda s mátou	- Vepřové kostky po znojemsku, rýže nebo kuskus (1) - Rajčata s mozzarellou a olivovým olejem, pečivo (1,7) - chléb chlupatý (1,3,7) - jablko - džus (1), čaj
ÚT <u>7.1.</u>	Rohlíky, chléb Výběr - pomazánka drožděová - cereálie - mléko - mrkev nebo jablko - čaj, cappucino (1,3,7,10)	<i>Volný výběr</i> P. Kukuřičná (1,7) - Špagety po italsku, salát - Červená čočka, tilapie na koření, salát z rukoly a polníčku s cherry rajčátky (4,7) - Zeleninovo-houbové pohankové rizoto s parmazánem, salát (7) - pudink se šlehačkou (1,7) - džus (1), čaj	- Kuřecí s mandlovou krustou, smetanová omáčka s jogurtem a brusinkami, otavské špalíčky (1,3,7) - Velký šopský salát, pečivo (1,7) - pomazánka sýrová se zeleninou, chléb (1,7) - džus (1), čaj, voda s mátou
ST <u>8.1.</u>	Chléb, houska Výběr - pomazánka tvarohová (1,3,7) - mramorový řez - cereálie - ovoce - čaj, capuccino (1,3,7,10,12)	P. Morková se zeleninou a těstovinou (1,9) 1. Biftek na smetaně, houskové knedlíky nebo celozrnné knedlíky (1,3,6,7,10) 2. Losos na koření celerovo bramborové puré se smetanou, salát (1,3,4,7) 3. Těstovinový salát PRIMA VERA (1,7) - zákusek (1,3,7) Džus (1), čaj, ochucené brčko, mléko	1. Sýrová smaženka, brambor, salát(1,3,7) 2. Lasagné s masem a rajčaty, salát (1,3,7) - tuňáková pomazánky, chléb (1,3,4,7) - ovoce - čaj s citronem, džus (1)
ČT <u>9.1.</u>	Chléb, housky Výběr - párek, hořčice nebo kečup - čoko kuličky - ovoce - čaj, bílá káva (1,3,7,10,12)	P. Gulášová (1,3,9) 1. Vepřová játra pikantní, rýže nebo gnocchi (1,3) salát 2. Langoše se sýrem a kečupem, salát (1,3,7) - džus (1), čaj	1. Kuřecí stehýnko na ajvaru, těstoviny (1) 2. Velký zeleninový salát, losos na koření, pečivo (1,3,4,7) - chléb s vejci a rajčaty (1,3) - muffíns (1,7) - čaj s citronem, džus (1)
PÁ <u>10.1.</u>	Chléb, rohlíky - rybí pomazánka - řez - cereálie - čaj, čokoláda (1,3,7,10,12)	P. Jáhlová se zeleninou (1,9) 1. Vepřové na česneku, bramborové nebo celozrnné knedlíky, zelí (1,3) 2. Kuře ala bažant, rýže, salát (1) 3. Řecký salát, pečivo (1,3,7) - ovoce - džus, čaj, voda s citronem	Balíček Sýr, rohlíky, voda, jablko, oplatek (1,3,7,10)

Změna jídelního lístku vyhrazena - k obědu a večeři je vždy podávaná voda
připravená jídla mohou obsahovat alergeny nebo jejich stopy (viz tabulka alergenů na nástěnce školní jídelny)
v případě podrobnějších informací se můžete obrátit na vedoucí školní jídelny

Pondělí 13. 1.

Polévka	Hovězí s nudlemi
Oběd 1	Bramborové šišky s mákem
Oběd 2	Vepřový přírodní plátek, bramborová kaše
Doplňěk	Černý hořký čaj, ovocný čaj, broskvový nápoj slazený stévií, mléko, voda s citrónem

Úterý 14. 1.

Polévka	Bramborová
Oběd 1	Farmářské fazole, rohlík, cerea rohlík
Oběd 2	Rajská omáčka, hovězí maso, houskový knedlík
Doplňěk	Černý hořký čaj, ovocný čaj slazený třtinovým cukrem, mléko, voda s mátou

Středa 15. 1.

Polévka	S vaječnou jíškou
Oběd 1	Sekaná pečeně, vařený brambor, obloha z čerstvé zeleniny
Oběd 2	Těstovinový salát se zeleninou a sýrem
Doplňěk	Černý hořký čaj, ovocný čaj slazený třtinovým cukrem, mléko, voda se zázvorem

Čtvrtek 16. 1.

Polévka	Zeleninová se sýrovým kapáním
Oběd 1	Gnocchi s neapolskou omáčkou, domácí pribaňáček
Oběd 2	Vepřová pečeně, máslová zelenina, vařený brambor
Doplňěk	Ovocný neslazený čaj, černý čaj slazený medem, ovocný nápoj slazený stévií, granko, voda s pomeranče

Pátek 17. 1.

Polévka	Hrachová s opečenou houskou
Oběd 1	Sladkokyselá kuřecí pánev, dušená rýže, čerstvé ovoce
Oběd 2	Kuskus s pórkem a vejci, čerstvé ovoce
Doplňěk	Černý hořký čaj, ovocný čaj slazený třtinovým cukrem, mléko, voda s limetkou

Jídelníček

Pondělí

Polévka Čočková (A: 01)

Oběd 1 Cikánská hov. pečeně, rýže dušená, čaj, džus, stolní voda (A: 01,09,10,12)

Oběd 2 Bramborové knedlíky s cibulkou, salát zelný, čaj, džus, stolní voda (A: 01,03,07,10,12)

Úterý

Polévka Celerový krém, smaž. kroužky (A: 01,07,09)

Oběd 1 Holandský řízek, brambory maštěné máslem, bramborová kaše, červená řepa, čaj, džus, stolní voda, mléko ochucené (A: 01,03,07,12)

Oběd 2 Špenátový nákyp, brambory, červená řepa, čaj, džus, stolní voda, mléko ochucené (A: 01,03,07,09)

Středa

Polévka Česneková s bramborem

Oběd 1 Omáčka hořčičná s kuř. masem, těstoviny, čaj, džus, stolní voda, mléko ochucené (A: 01,03,07,12)

Oběd 2 Lívanečky z cizrnové mouky, švestková klevela, čaj, džus, stolní voda, mléko ochucené

Čtvrtek

Polévka Boršč (A: 01,07,09)

Oběd 1 Rybí porce z aljašské tresky, bramborové resty, tatarská omáčka, ovoce, čaj, džus, stolní voda, mléko (A: 03,09,10,12)

Oběd 2 Salát luštěninový se zeleninou, celozrnné pečivo, ovoce, čaj, džus, stolní voda, mléko (A: 01,03,07,10,11)

Pátek

Polévka Hovězí s masem a kuskusem (A: 01,07,09)

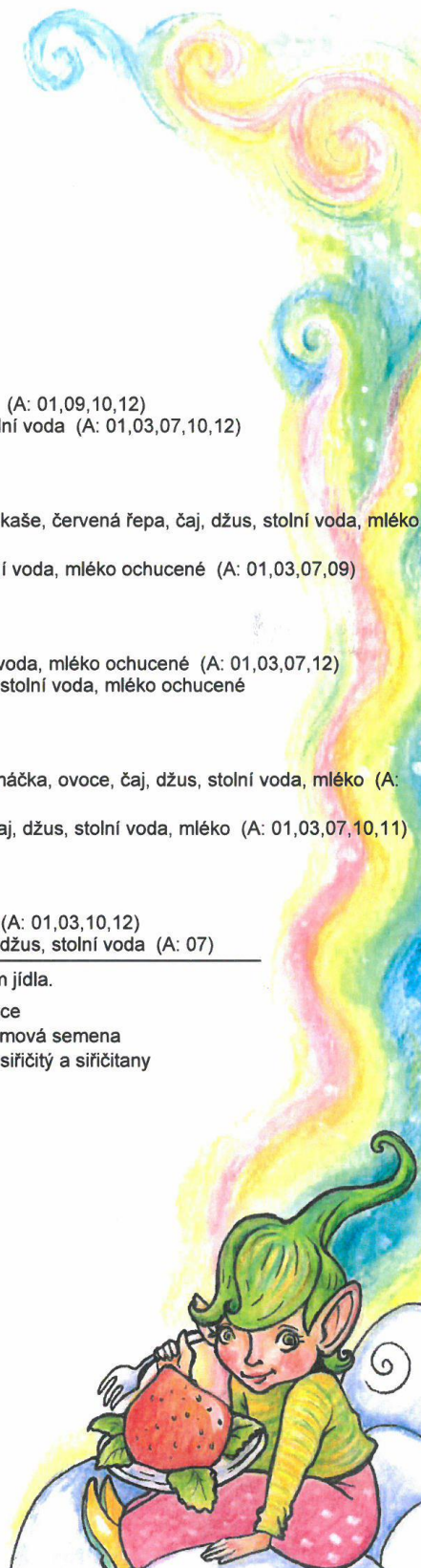
Oběd 1 Segedýnský guláš, kynuté knedlíky, čaj, džus, stolní voda (A: 01,03,10,12)

Oběd 2 Zeleninové nugety, brambory maštěné máslem, rajče, čaj, džus, stolní voda (A: 07)

Jídlo **obsahuje alergeny**. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Seznam alergenů:	01	Obiloviny obsahující lepek	10	Hořčice
	03	Vejce	11	Sezamová semena
	07	Mléko	12	Oxid siřičitý a siřičitany
	09	Celer		

Strava je určena k okamžité spotřebě. Změna jídelníčku vyhrazena.





Střední škola, základní škola a mateřská škola
pro sluchově postižené, Olomouc, Kosmonautů 4
Fakultní škola PdF a FTK
Univerzity Palackého v Olomouci

Jídelníček od 16. 12. do 20. 12. 2019

Pondělí

snídaně	-----	
přesnídávka	veka, sýrová pomazánka s česnekem, zelenina, čaj, mléko	1, 7
oběd	polévka zeleninová s droždíovými knedlíčky kuřecí paličky, těstoviny s drcenými rajčaty, ovoce, džus	1, 3, 7, 9 1, 6,
svačina	chléb, rybí pomazánka, zelenina, mléko, nápoj	1, 4, 10, 7
večeře	francouzské brambory, salát z čínské zelí, čaj	1, 3, 6, 7

úterý

snídaně	musli, mléko, rohlík, máslo, uzený sýr, paprika, čaj	1, 6, 7, 8
přesnídávka	makovec, mléko, ovoce, čaj,	1, 7,
oběd	polévka květáková hovězí vařené rajská omáčka, zrníčkový knedlík, ovoce, džus, voda,	1, 6, 7, 1, 3, 6, 7, 9
svačina	houska, celerová pomazánka, okurek/paprika, horký nápoj, mléko,	1, 7, 9
večeře	krutí játra na cibulce, rýže, okurek, čaj, voda	1, 6

středa

snídaně	chléb, máslo, vejce, paprika, mléko, čaj, musli	1, 3, 7, 6, 8
přesnídávka	rohlík, tavený sýr, mandarinka, mléko, čaj	1, 6, 7,
oběd	polévka hrstková bramborové šišky s mákem nebo perníkem, džus, ovoce	1, 6, 7, 9 1, 6,
svačina	sýrový rohlík, ovoce, džus, voda	1, 7
večeře	selská pečeně, kapusta s bramborem, chléb, voda, čaj	1, 6

čtvrtek

snídaně	chléb, pórková pomazánka, okurek, mléko, čaj, musli	1, 3, 6, 7, 10
přesnídávka	termix, rohlík, mléko, mandarinka, čaj	1, 7
oběd	polévka hovězí s těstovinou smažená ryba, bramborový salát, vánoční cukroví, ovoce, voda, džus	1, 6, 9 1, 3, 6, 7, 9, 10
svačina	cereální slaný croissant, ovoce, jablko, mléko, čaj	1, 7,
večeře	obložené chlebičky, ovocný čaj	1, 3, 6, 7

pátek

snídaně	rohlík, pomazánkové máslo, čaj, musli, mléko	1, 6, 7,
přesnídávka	přesnídávka, rohlík, ovoce, čaj, mléko, voda	1, 7,
oběd	polévka pórková s ovesnými vločkami vepřový guláš, lámankový chléb, ovoce, džus,	1, 6, 7 1, 6,

POZNÁMKA

Pokrmu jsou zahušťovány pšeničnou moukou, pokud ne, je to uvedeno přímo u pokrmu.

Pečivo

chléb	obsahuje pšenici, žito
dalamánek	obsahuje pšenici, žito
rohlík	obsahuje pšenici, žito, ječmen
cereální raženka	obsahuje pšenici, ječmen, žito, oves, sóju, sezam
cereální rohlík	obsahuje pšenici, ječmen, žito, oves, sóju, sezam
grahamový rohlík	obsahuje pšenici, ječmen, žito
makovka	obsahuje pšenici
loupáček	obsahuje pšenici
drobenkový loupák	obsahuje pšenici, žito

Alergeny

- 1 obiloviny obsahující lepek 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 ní
- 6 sójové boby (sója) a výrobky z nich
- 7 mléko a výrobky z něj
- 8 skořápkové plody a výrobky z nich – jedná se o všechny druhy ořechů
- 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, ml/l
- 13 vlčí bob (lupina) a výrobky z něj
- 14 měkkýši a výrobky z nich

Olomouc 11. 12. 2019

Sestavila: Jana Reitingerová, vedoucí stravování v. r.

Schválila: Mgr. Martina Michalíková, ředitelka školy v. r.

Dietní jídelníček od 16. 12. do 20. 12. 2019

Pondělí

	šetřící dieta	DIA dieta	BLP dieta	vozičkáři
přesníd	veka, sýrová pomazánka, ovoce		blp.pečivo, rybí pomazánka, ovoce	
oběd	polévka zeleninová kuřecí paličky, těstoviny, kompot ovoce	polévka zeleninová s droždovými noky kuřecí paličky, těstoviny s drčenými rajčaty, ovoce	polévka zeleninová kuřecí paličky, těstoviny s drčenými rajčaty, ovoce	

Úterý

	šetřící dieta	DIA dieta	BLP dieta	vozičkáři
přesníd	rohlík, sýr kiri, ovoce		blp.pečivo, celerová pomazánka zelenina	
oběd	polévka květákový krém hovězí vařené, rajská omáčka, knedlík, ovoce	polévka květáková hovězí vařené, rajská omáčka, zrníkový knedlík, ovoce	polévka květáková hovězí vařené, rajská omáčka, blp.knedlík, ovoce	

Středa

	šetřící dieta	DIA dieta	BLP dieta	vozičkáři
přesníd	rohlík, máslo, plátkový sýr, ovoce		blp.pečivo, máslo, med, ovoce	
oběd	polévka vložková bramborové šišky se strouhaným perníkem, ovoce	polévka hrstková krůtí játra na cibulce, rýže okurkový salát	polévka hrstková blp.bramborové šišky s mákem, ovoce	

Čtvrtek

	šetřící dieta	DIA dieta	BLP dieta	vozičkáři
	termix, rohlík, ovoce		přesnídávká, bezlepkové piškoty ovoce	
oběd	polévka hovězí přírodní ryba, bramborová kaše, ovoce, vánoční cukroví	polévka hovězí smažená ryba, bramborový salát ovoce, vánoční cukroví	polévka hovězí smažená ryba, brambory, ovoce blp.vánoční cukroví	

Pátek

	šetřící dieta	DIA dieta	BLP dieta	vozičkáři
přesníd	přesnídávká, rohlík, ovoce		blp.pečivo, pórková pomazánka zelenina	
oběd	polévka pórková vepřový guláš, rohlík, ovoce	polévka pórková vepřový guláš, chléb, ovoce knedlík	polévka pórková vepřový guláš, blp.pečivo, ovoce	

Dobrou chuť všem strávnickům přejí zaměstnání slunečnicový
Změna jídelního lístku vyhrazena.

POZNÁMKA

Pokrmý jsou zahušťovány pšeničnou moukou, pokud ne, je to uvedeno přímo u pokrmu.

Olomouc 12. 12. 2019

Sestavila: Jana Reitingrová, vedoucí stravování v. r.
Schválila: Mgr. Martina Michalíková, ředitelka v. r.

Pátek 10. 1.

přesnídáv.	Chléb, Pomazánka vaječná, Paprika, Čaj
polévka	Polévka kmínová s vejcem
oběd 1	Svíčková na smetaně s brusinkami, Špaldové knedlíky, Ovoce, Mléko, Čaj
oběd 2	Těstovinový salát se zeleninou a sýrem, Ovoce, Mléko, Čaj

Pondělí 13. 1.

přesnídáv.	Houska, Rama, Šunka, Zelenina, Čaj
polévka	Polévka cibulová se sýrem
oběd 1	Vepřová pečeně na česneku, Špenát dušený, Brambory, Ovoce, Mléko, Čaj
oběd 2	Bulgurové rizoto se sušenými rajčaty, Ovoce, Mléko, Čaj

Úterý 14. 1.

přesnídáv.	Chléb, Máslo medové, horká čokoláda, Ovoce, Čaj
polévka	Polévka pórková
oběd 1	Kuře ala čína, Rýže, Ovoce, Čaj
oběd 2	Špenátové brambory se sýrem ricotta, Zeleninová obloha, Ovoce, Čaj

Středa 15. 1.

přesnídáv.	Pečivo - Grahánek, Máslo pomazánkové, Jablko, Mléko, Teplý ovocný nápoj
polévka	Polévka z červené čočky se zeleninou
oběd 1	Holandský řízek, Brambory, Zeleninový salát mix, Mléko, Teplý ovocný nápoj
oběd 2	Lečo s vejci, Brambory, Zeleninový salát mix, Mléko, Teplý ovocný nápoj

Čtvrtek 16. 1.

přesnídáv.	Chléb, Pomazánka drožďová, Zelenina, Mléko, Čaj černý s medem a citronem
polévka	Polévka zimní zeleninová s ovesnými vločkami
oběd 1	Hovězí guláš, Těstoviny, Ovoce, Čaj černý s medem a citronem
oběd 2	Brokolice zapečená s nivou, Brambory, Ovoce, Čaj černý s medem a citronem

Pátek 17. 1.

přesnídáv.	Toasty se sýrem, Zelenina, Čaj
polévka	Polévka hovězí rychlá
oběd 1	Rybí file na másle, Kaše bramborová, Okurkový salát, Džus
oběd 2	Krůtí plátek přírodní, Cizrna po záhorácku (se zelím), Okurkový salát, Džus

Střední průmyslová škola strojnická Vsetín

Jídelníček na 13.01.2020 - Pondělí

- Snídaně** Kakao, mléko, čaj, chleba, 3 rohlíky, zelenina, výběr: máslo, džem, med, sýr, cereálie, jogurt (1, 7, 8, 12)
- Oběd 1** Zimní polévka z luštěnin. Krutí plátek na zelenině, rýže, salát z čínského zelí s červenou řepou, čaj/džus/voda s citronem (1, 9)
- Oběd 2** Zimní polévka z luštěnin. Černý kuba, salát z čínského zelí s červenou řepou, čaj/džus/voda s citronem (1)
- Večeře** Židovský řízek, bramborová kaše, čaj (1, 3, 7)

Jídelníček na 14.01.2020 - Úterý

- Snídaně** Bílá káva, mléko, čaj, chleba, 1 rohlík, vánočka, zelenina, výběr: máslo, džem, med, sýr, cereálie, jogurt, pomazánka třená niva (1, 3, 7, 8, 12)
- Oběd 1** Polévka zeleninový vývar s krupicovými noky. Vepřový vřabec, dušené zelí, knedlík, čaj/džus/voda s citronem (1, 3, 7, 9)
- Oběd 2** Polévka zeleninový vývar s krupicovými noky. Lasagne s pudíngem a tvarohem, ovoce, čaj/džus/voda s citronem (1, 7, 9)
- Večeře** Kuřecí nudličky v sýrové omáčce, barevné těstoviny, čaj (1, 7)

Jídelníček na 15.01.2020 - Středa

- Snídaně** Čaj, mléko, černá káva, chleba, pletýnka, zelenina, výběr: máslo, džem, med, sýr, cereálie, jogurt, šunka (1, 7, 8, 12)
- Oběd 1** Polévka dýňová. Pečená ryba na provensálském koření, brambory přelité máslem, čaj/ voda s citronem (1, 4, 7)
- Oběd 2** Polévka dýňová. Zeleninové řízečky s cizmou, bramborová kaše, čaj/voda s citronem (1, 3, 7, 9)
- Večeře** Přírodní krutí plátek, kari rýže, hlávkový salát, čaj (1)

Jídelníček na 16.01.2020 - Čtvrtek

- Snídaně** Kakao, mléko, čaj, chleba, 2 rohlíky, 1 selský rohlík, zelenina, výběr: máslo, džem, med, sýr, cereálie, jogurt, pomazánka tvarohová s vejci (1, 3, 7, 8, 12)
- Oběd 1** Polévka hovězí vývar s játrovou rýží. Domácí plněné buchty, ovoce, čaj/kakao/mošt/černá káva/voda s citronem (1, 3, 7)
- Oběd 2** Polévka hovězí vývar s játrovou rýží. Hovězí maso, křenová omáčka, brambory, ovoce, čaj/voda s citronem/mošt (1, 3, 7)
- Večeře** Plněné bramborové knedlíky, špenát, čaj (1, 3, 7)

Jídelníček na 17.01.2020 - Pátek

- Snídaně** Čaj, mléko, chleba, 3 rohlíky, zelenina, výběr: máslo, džem, med, sýr, cereálie, jogurt (1, 7, 8, 12)
- Oběd 1** Polévka z kysaného zelí. Štěpánská sekaná pečeně, bramborová kaše, mrkvový salát, čaj/džus/voda s citronem (1, 3, 7)
- Oběd 2** Polévka z kysaného zelí. Těstoviny zapečené s květákem, mrkvový salát, čaj/džus/voda s citronem (1, 3, 7)

Gymnázium Rožnov pod Radhoštěm

Jídelní lístek

Změny objednávek...

6.1.2020 - 10.1.2020

			alergeny
Pondělí 6.1.2020	P	Zeleninová s tarhoňou	1 7 9
	3	Vařené vejce, čočka na kyselo, chléb, sterilované okurky	1 3 10
	4	Brambory zapečené s nivou a mandlemi, zeleninový salát	1 3 7 8 10
	N	Bylinkový čaj, mléko	7
		Ovoce	
Úterý 7.1.2020	P	Vločková	1 7 9
	3	Kuřecí roládka, bramborová kaše	1 7
	4	Asijská sojová pánev, špece	1 3 6 9 10
	N	Ovocný nápoj, mléko	7
		Zeleninový salát	10
Středa 8.1.2020	P	Dýňová krémová	1 7
	3	Rizoto z vepřového masa s pohankou (2/3 rýže, 1/3 pohanky)	1
	4	Květákový mozeček, vařené brambory	3 7
	N	Ovocný čaj, ochucené mléko	7
		Zeleninový salát	10
Čtvrtek 9.1.2020	P	Celerová	1 7 9
	3	Králičí vrabec, listový špenát, bramborový knedlík	1 3 7
	4	Kuskus s bretaňskou zeleninou a tofu	6 9
	N	Džus, mléko	7
		Ovoce	
Pátek 10.1.2020	P	Luštěninová	1 9
	3	Vepřová panenka přírodní, opékané brambory	1
	4	Jáhlová kaše se skořicí, ovoce	1 3 6 7 8 9 10 11
	N	Čaj s citrónem, ochucené mléko	7
		Zeleninový salát, kompot	10

Změna jídelníčku z provozních důvodů vyhrazena. Sledujte vývěsku u objednávkového boxu, případně online strava.cz.
Chutnalo Vám? [Napište si o recept...](#)

Jídelníček

od 06.01.2020 do 10.01.2020

Pondělí 6.1.2020

Polévka Polévka bramborová (A: 01,09)
Oběd 1 Kuřecí na paprice, těstoviny, ovocný bar, čaj bylinný (A: 01,03,07)
Oběd 2 Salát rýžový s lososem a vejci, ovocný bar, čaj bylinný (A: 03,04,08,11)

Úterý 7.1.2020

Polévka Polévka boršč (A: 01,07,09)
Oběd 1 Bramborové šulánky s mákem a perníkem, ovocný bar, horká čokoláda (A: 01,06,07,08,12)
Oběd 2 Zapečené kuřecí maso v bramborách a smetaně, ovocný bar, čaj malinový (A: 03,07)

Středa 8.1.2020

Polévka Polévka čočková žlutá s vejci (A: 03)
Oběd 1 Rybí rizoto sypané sýrem, salát okurkový, čaj roibos (A: 04,07)
Oběd 2 Kuřecí paličky na slanině, brambory šťouchané, salát okurkový, čaj roibos (A: 01,07)

Čtvrtek 9.1.2020

Polévka Polévka brokolicev krém s krutony (A: 01,07)
Oběd 1 Sýr smažený, brambory, yofresh, ovocný bar, čaj bylinný (A: 01,03,07)
Oběd 2 Hovězí maso na houbách, knedlíky houskové, ovocný bar, čaj bylinný (A: 01,03,07)

Pátek 10.1.2020

Polévka Polévka drůbková s nudlemi (A: 01,03,07,09)
Oběd 1 Vepřové výpečky, zelí kysané, knedlíky houskové, džus (A: 01,03,07,10,12)
Oběd 2 Kuřecí nudličky na bylinkách, salát trhaný s lístky špenátu a dijonskou hořčicí, bagetka, džus (A: 01,10)

Jídlo **obsahuje alergen**y. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Seznam alergenů:	01	Obiloviny obsahující lepek	08	Ořechy, mandle, pistácie
	03	Vejce	09	Celer
	04	Ryby	10	Hořčice
	06	Sójové boby (sója)	11	Sezamová semena
	07	Mléko	12	Oxid siričitý a siričitany

Změny v jídelníčku vyhrazeny.