

Jídelní lístek pro měsíc leden

1. týden

pondělí 1. 1.	přesnídávka		Státní svátek	
	oběd	polévka		
		hlavní chod		
		dezert/salát		
		nápoj		
úterý 2. 1.	Přesnídávka		Vánoční prázdniny	
	oběd	polévka		
		hlavní chod 1		
		hlavní chod 2		
		dezert/ salát		
	nápoj			
středa 3. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, pažitka, mrkev, čaj černý rybíz	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Z červené čočky	01a, 07, 09
		hlavní chod	Špagety s rajčatovou omáčkou, mozzarella	01a, 07, 09
		dezert/salát	Jablko	-
		nápoj	Brusinkový čaj s badyánem, mléko, voda	07
čtvrtek 4. 1.	přesnídávka		Rohlík, carobové máslo, ¼ jablka, multivitaminový čaj	01a, 07
	oběd	polévka	Oukrop (vývar s česnekem, bramborami a kroupy)	01c, 09
		hlavní chod 1	Krůtí kousky v mrkvi, brambory	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	-	-
		dezert/ salát	Švestkový rozvar s jogurtem	07
	nápoj	Ibiškový čaj, mléko, voda	07	
pátek 5. 1.	přesnídávka		Grahamová veka, sýrová pomazánka, paprika, čaj divoká malina	01a, 01c, 07
	oběd	polévka	Palánova (s cibulí, česnek a bramborami)	09
		hlavní chod	Hovězí na smetaně, celozrnný knedlík, brusinkový terč	01a, 01c, 03, 06, 07, 09, 10
		dezert/salát	-	-
	nápoj	Hruškový džus, mléko, voda	07	

2. týden

pondělí 8. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka „Mlsný ovčák“, kedlubna, citrónový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zeleninová s hrachovými vločkami	09
		hlavní chod	Vepřové na paprice, semolinové těstoviny	01a, 07, 09
		dezert/salát	Banán	-
		nápoj	Čaj zázvorový s hruškou, mléko, voda	07
úterý 9. 1.	přesnídávka		Chia chléb, pomazánkové krém, mrkev, broskvový čaj	01a, 01b, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Rybí	04, 07, 09
		hlavní chod 1	Bramborové knedle plněné švestkami se strouhaným tvarohem a máslem	01a, 03, 07, 12
		hlavní chod 2	Kančí kousky s brusinkovou omáčkou, petrželkové brambory	01a, 09, 10
		dezert/ salát	Ovocný salát (hrozny, kompot z ananasu a broskví, pomeranče)	-
nápoj	Čaj rozinka se šípkem, mléko, voda	07		
středa 10. 1.	přesnídávka		Honzovy buchtý z celozrnné mouky s povidlím, kakao	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Z hlívy ústříčné	01a, 07, 09
		hlavní chod	Hrachová kaše, krutí kostky, kmínový chléb	01a, 01b, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina (okurky, rajčata, ledový salát)	-
nápoj	Pomerančový džus, mléko, voda	07		
čtvrtek 11. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, drožděná pomazánka, ¼ jablka, zelený čaj s citrónem	01a, 01b, 03, 07
	oběd	polévka	Brokolicová	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Králík na cibuli, brambory	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Brambory zapečené se zeleninou (mrkev, kukuřice, hrášek, suš. rajčata, zel. petrželka, parmazán)	03, 07
		dezert/ salát	Puding s ovocem	07
nápoj	Čaj tropický ostrov, mléko, voda	07		
pátek 12. 1.	přesnídávka		Grahamový rohlík, pomazánka z ryb, okurka, šípkový čaj	01a, 01c, 06, 07
	oběd	polévka	Mrkvová	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Pečené kuře, dušená rýže	01a, 07, 09
		dezert/salát	Zelný salát	-
nápoj	Čaj borůvka s rakytníkem, mléko, voda	07		

3. týden

pondělí 15. 1.	přesnídávka		Kukuřičné lupínky v mléce, ¼ pomeranče	07
	oběd	polévka	Hráškový krém	01a, 07, 09
		hlavní chod	Smažený květák, petrželkové brambory, rajčatový dresink	01a, 03, 07, 10
		dezert/salát	Zakysaná smetana s vařenou čokoládou	07
		nápoj	Ananasový džus, mléko, voda	07
úterý 16. 1.	přesnídávka		Obložená pletýnka (hlávkový salát, rajče, eidam), čaj sladká švestka	01a, 07
	oběd	polévka	Sedlácká (s kroupami, bramborami a vejcem)	01a, 03, 09
		hlavní chod 1	Rizoto s kuřecím masem	07, 09
		hlavní chod 2	Pizza se šunkou a sýrem	01a, 03, 07
		dezert/ salát	Krájená zelenina (mrkev, ředkev bílá, zelí bílé)	-
nápoj	Čaj rakytník s papayou, mléko, voda	07		
středa 17. 1.	přesnídávka		Cereální kaiserka, liptovská pomazánka, bílá ředkev, čaj meduňka s jablkem	01a, 01b, 01c, 01d, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Farmářská polévka (s kořenovou zeleninou, řapíkatým celerem, cibulí, dýní a tarhoňou)	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Masový prejt, kysané zelí, vařené brambory	01a, 07, 09, 10
		dezert/salát	Bublanina s višněmi (s přidáním celozrnné mouky)	01a, 03, 07
		nápoj	Čaj trnkový s lékořicí, mléko, voda	07
čtvrtek 18. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, lučina, mrkev, zelený čaj s pomerančem	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Fazolová	01a, 09
		hlavní chod 1	Hanácký koláč (s tvarohem, povidly a sypaný drobenkou)	01a, 03, 07, 12
		hlavní chod 2	Hovězí nudličky „Stroganoff“, dušená rýže s pohankou	01a, 07, 09
		dezert/ salát	Krájené ovoce (jablka, banány)	-
		nápoj	Čaj citrónový s withanií, mléko, voda	07
pátek 19. 1.	přesnídávka		Bílý jogurt s marmeládou, celozrnný suk, čaj jahoda se smetanou	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Risi – bisi	09
		hlavní chod	Selská pečeně, dušený špenát, bramborový knedlík	01a, 03, 07, 09
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Čaj rooibos s bylinkami, mléko, voda	07

4. týden

pondělí 22. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, rama, strouhaný eidam, okurka, čaj jablko s echinaceou	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Italská	01a, 09
		hlavní chod	Ryba na másle, bramborová kaše	04, 07
		dezert/salát	Mrkvový salát	-
		nápoj	Čaj sladká malina s withanií, mléko, voda	07
úterý 23. 1.	přesnídávka		Celozrnný šnek se šunkou a sýrem, rajče, čaj ananasový s mátou	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Mulgatawny (s kuřecím masem, rýží a kari)	07, 09
		hlavní chod 1	Rýžová kaše sypaná kakaem, cukrem a politá máslem	07
		hlavní chod 2	Lasagne s krůtím masem	01a, 07, 09
		dezert/ salát	Kompot	-
nápoj	Čaj divoká višeň, mléko, voda	07		
středa 24. 1.	přesnídávka		Rohlík, pomazánka z červené řepy, ¼ jablka, čaj lesní plody	01a, 07
	oběd	polévka	Bramborový krém	01a, 07, 09
		hlavní chod	Játrová omáčka, bulgur	01a, 09
		dezert/salát	Pomeranč	-
nápoj	Čaj rakytníkový ovocínek, mléko, voda	07		
čtvrtek 25. 1.	přesnídávka		Kaše z ovesných vloček se sušeným ovocem, čaj pomerančový s papayou	01d, 07, 12
	oběd	polévka	Špenátová	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod 1	Chilli con carne, kmínový chléb	01a, 09, 10
		hlavní chod 2	Halušky s brynzou	01a, 03, 07
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Malinový džus, mléko, voda	07		
pátek 26. 1.	přesnídávka		Dalamánek, pažitková pomazánka, paprika, čaj broskvový s bacopou	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zelná	01a, 07, 09, 10
		hlavní chod	Bosonožská jehla, pažitkové brambory	01a, 09
		dezert/salát	Salát z vařené červené řepy	07
nápoj	Čaj dobré ráno, mléko, voda	07		

5. týden

pondělí 29. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, tavený sýr, mrkev, čaj pomeranč s meduňkou	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zahrádkářská (s kořen. zeleninou, květákem, kapustou, hráškem, zahuštěná luštěnin. moukou)	09
		hlavní chod	Sekaný přírodní řízek, brambory s máslem	01a, 01b, 03, 07
		dezert/salát	Salát z polníčku	-
		nápoj	Čaj goji s limetkou, mléko, voda	07
úterý 30. 1.	přesnídávka		Cerea houska, balkánská pomazánka, ¼ pomeranče, čaj meruňka s nopálem	01a, 01b, 07, 11
	oběd	polévka	Hrachová	01a, 09
		hlavní chod 1	Kuskus s tuňákem	01a, 04, 09
		hlavní chod 2	Celozrný koláč se zeleninou a sýry	01a, 03, 07, 09
		dezert/ salát	Mandarinka	-
nápoj	Višňový džus, mléko, voda	07		
středa 31. 1.	přesnídávka		Lámankový chléb, máslo, bílá ředkev, čaj aloe s ostružinou	01a, 01b, 01c, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Zeleninová a qinoou	09
		hlavní chod	Krůtí nudličky na rozmarýnu, šťouchané brambory	01a, 09
		dezert/salát	Salát kolesaw (bílé zelí, mrkev, bílý jogurt)	07
		nápoj	Čaj rakytník s papayou, mléko, voda	07

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková - kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka

Jaroslava Dabrowská – pomocná kuchařka