

Jídelní lístek pro měsíc únor

1. týden

pondělí 1. 2. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánkový krém, okurka, zelený čaj s pomerančem a granátovým jablkem	
	oběd	polévka	Pórková	
		hlavní chod	Rizoto z drůbežího masa, sypané strouhaným sýrem	
		dezert/salát	Mrkvový salát	
		nápoj	Ovocný broskvový čaj, mléko, voda	
úterý 2. 2. 2016	Přesnídávka		Sýrový toust, rajče, trnkový čaj s lékořicí	
	oběd	polévka	Bramborová se sýrem	
		hlavní chod 1	Mexické fazole, kmínový chléb	
		dezert/ salát	Táč s ovocem	
		nápoj	Čaj Mangostana, mléko, voda	
středa 3. 2. 2016	přesnídávka		Žitný perník, banán, skořicové mléko	
	oběd	polévka	Z růžičkové kapusty	
		hlavní chod	Kuřecí kousky po indicku, dušená rýže se špaldou, zeleninová obloha	
		dezert/salát	Jablíčko	
		nápoj	Čaj lesní plody se smetanou, mléko, voda	
čtvrtek 4. 2. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, vídeňský krém, paprika, čaj rakytníkový „Ovocínek“	
	oběd	polévka	Hovězí s cizrnou	
		hlavní chod 1	Zbojnické krůtí nudličky, petrželkové brambory	
		hlavní chod 2	Brokolice zapečená se sýrem, petrželkové brambory	
		dezert/ salát		
nápoj	Ananasový džus, mléko, voda			
pátek 5. 2. 2016	přesnídávka		Chléb chia, máslo, okurek, lipový čaj	
	oběd	polévka	Ze zeleného hrášku	
		hlavní chod	Segedín, kynutý houskový knedlík	
		dezert/salát		
		nápoj	Voda s mátou, mléko, voda	

2. týden

pondělí 8. 2. 2016	přesnídávka		Rajčata s mozzarelou, grahamový rohlík, čaj sladká malina s withanií	
	oběd	polévka	Špenátová	
		hlavní chod	Pečená mořská štika kapská, bramborová kaše	
		dezert/salát	Ledový salát	
	nápoj	Čaj aloe s ostružinou, mléko, voda		
úterý 9. 2. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, vaječná pomazánka se sýrem a mrkví, pomeranč, čaj grep s granátovým jablkem	
	oběd	polévka	Muligatawny	
		hlavní chod 1	Honzovy buchty s povidlím	
		hlavní chod 2	Bulgur s drůbežími prsy	
		dezert/ salát	Pomeranč	
	nápoj	Kakao, čaj dobré ráno, voda		
středa 10. 2. 2016	přesnídávka		Lámankový chléb, tvarohová pomazánka se smetanou, mrkev, čaj goji s limetkou	
	oběd	polévka	Z bílých fazolí	
		hlavní chod	Vepřová kotleta s jablky, vařené brambory	
		dezert/salát	Puding	
	nápoj	Malinový džus, mléko, voda		
čtvrtek 11. 2. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z uzeného tofu, okurek, zázvorový čaj	
	oběd	polévka	Mrkvová	
		hlavní chod 1	Kančí kousky s brusinkovou omáčkou, pažitkové brambory	
		hlavní chod 2	Pečené žampiony s nivou, pažitkové brambory	
		dezert/ salát		
	nápoj	Čaj Lesní malina, mléko, voda		
pátek 12. 2. 2016	přesnídávka		Kaše z žitných vloček s ovocem, brusinkový čaj	
	oběd	polévka	Z jarní zeleniny	
		hlavní chod	Hovězí nudličky Stroganoff, dušená rýže	
		dezert/salát	Rajčatový salát	
	nápoj	Voda s mátou a ananasem, mléko, voda		

3. týden

pondělí 15. 2. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka „Námořnická bašta“, pórek, jablko, citrónový čaj	
	oběd	polévka	Vločková	
		hlavní chod	Smažený květák, brambory maštěné máslem, hořčicový dresink, zeleninová obloha	
		dezert/salát	Kiwi	
		nápoj	Čaj jablko s echinaceou, mléko, voda	
úterý 16. 2. 2016	přesnídávka		Grahamová veka, rama, strouhaný sýr, rajče, multivitaminový čaj	
	oběd	polévka	Krémová pohanková	
		hlavní chod 1	Rýžový nákyp s jablky	
		hlavní chod 2	Králík na cibuli, petrželkové brambory, zeleninová obloha	
		dezert/ salát		
nápoj	Vanilkové mléko, šípkový čaj, voda			
středa 17. 2. 2015	přesnídávka		Kukuřčné lupínky v mléce	
	oběd	polévka	Česnečka	
		hlavní chod	Dalmátské čufty, bramborové copánky	
		dezert/salát	Broskev se zakysanou smetanou	
nápoj	Višňový džus, mléko, voda			
čtvrtek 18. 2. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, pažitková pomazánka, mrkev, čaj jahoda se smetanou	
	oběd	polévka	Farmářská	
		hlavní chod 1	Hrachová kaše, vepřové výpečky, kmínový chléb	
		hlavní chod 2	Salát z barevných těstovin s krutími prsy	
		dezert/ salát	Zeleninový salát	
nápoj	Čaj lemon grass, mléko, voda			
pátek 19. 2. 2015	přesnídávka		Celozrnný koláč s tvarohem, vanilkové mléko	
	oběd	polévka	Rajská s kuskusem	
		hlavní chod	Kuřecí stehno v zelí, šťouchané brambory	
		dezert/salát	Švestkový rozvar s jogurtem	
nápoj	Voda s citrusy, mléko, voda			

4. týden

pondělí 22. 2. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, balkánská pomazánka, paprika, čaj meduňka s jablkem	
	oběd	polévka	Zeleninová s hrachovými vločkami	
		hlavní chod	Čevabčiči, brambory maštěné máslem	
		dezert/salát	Zelný salát s mrkví	
		nápoj	Čaj rakytník s ananase, mléko, voda	
úterý 23. 2. 2016	přesnídávka		Šestizrnná bageta, liptovská pomazánka, okurek, čaj ostružina s gíngem	
	oběd	polévka	Rybí „Ucha“	
		hlavní chod 1	Tvarohové šišky s vanilkovou omáčkou a jahody	
		hlavní chod 2	Vepřový závitok, vařené brambory, zeleninová obloha	
		dezert/ salát		
nápoj	Čaj divoká malina, mléko, voda			
středa 24. 2. 2016	přesnídávka		Veselý chléb, mateřídouškový čaj	
	oběd	polévka	Hovězí vývar s quinou	
		hlavní chod	Hovězí maso vařené, omáčka smetanový křen, celozrnný knedlík	
		dezert/salát	Hruška	
		nápoj	Citronáda, mléko, voda	
čtvrtek 25. 2. 2016	přesnídávka		Rohlík, medové máslo, pomeranč, čaj citrón s withanií	
	oběd	polévka	Bánská	
		hlavní chod 1	Zapečené rybí filé, bylinkové brambory	
		hlavní chod 2	Zeleninová kostka, bylinkové brambory	
		dezert/ salát	Salát z vařené červené řepy	
nápoj	Čaj rozinka se šípkek, mléko, voda			
pátek 26. 2. 2016	přesnídávka		Celozrnný šnek se šunkou a sýrem, čaj vanilkové potěšení	
	oběd	polévka	Z hlávkového zelí	
		hlavní chod	Perkelt z kuřat, semolinové těstoviny	
		dezert/salát		
		nápoj	Hruškový džus, mléko, voda	

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Vrbová - kuchařka

Jaroslava Dabrowská – kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka