

Jídelní lístek pro měsíc březen 2017

1. týden

středa 1. 3. 2017	přesnídávka		Grahamová veka, sýrová pomazánka, ředkvička, čaj citrónový s withanií	
	oběd	polévka	Mrkvová s hráškem	
		hlavní chod	Špagety s rajčatovou omáčkou (bezmasé)	
		dezert/salát	Jablko	
		nápoj	Ananasový čaj s mátou, mléko, voda	
čtvrtek 2. 3. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo s pažitkou, mrkev, čaj borůvka s rakytníkem	
	oběd	polévka	Zeleninová s vločkami	
		hlavní chod 1	Vepřové nudličky na hlívě, brambory s máslem	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	Mrkvový salát	
nápoj	Čaj lemon grass, mléko, voda			
pátek 3. 3. 2017	přesnídávka		Kukuřičné lupínky v mléce, ¼ jablíčka	
	oběd	polévka	Palánova	
		hlavní chod	Hovězí maso vařené, omáčka smetanový křen, kynuté houskové knedlíky	
		dezert/salát	Ovoce	
nápoj	Čaj divoká malina, mléko, voda			

2. týden

pondělí 6. 3. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, plátek eidamu, paprika, čaj černý rybíz	
	oběd	polévka	Jáhlová se zeleninou	
		hlavní chod	Pečený karbanátek, šťouchané brambory	
		dezert/salát	Zelný salát	
		nápoj	Čaj povzbuzující maté, mléko, voda	
úterý 7. 3. 2017	přesnídávka		Vločková kaše s jablky a skořicí, brusinkový čaj	
	oběd	polévka	Bramborová s houbami	
		hlavní chod 1	Kuskus s tuňákem a sušenými rajčaty	
		hlavní chod 2	Bulgurové rizoto s drůbežím masem	
		dezert/ salát	Banán	
nápoj	Čaj brusinkový s badyánem, mléko, voda			
středa 8. 3. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánkový krém, mrkev, čaj jahoda s gingo	
	oběd	polévka	Čočková	
		hlavní chod	Bosonožská Jehla, vařené brambory	
		dezert/salát	Salát z čínské zelí	
		nápoj	Ibiškový čaj, mléko, voda	
čtvrtek 9. 3. 2017	přesnídávka		Grahamový rohlík, tvarohová pomazánka, okurek, čaj kdoulový koláč	
	oběd	polévka	Boršč	
		hlavní chod 1	Krupičná kaše s cukrem a kakaem	
		hlavní chod 2	Srnčí na jablíčkách, dušená rýže se špaldou	
		dezert/ salát	Mandarinka	
nápoj	Čaj pomeranč s meduňkou, mléko, voda			
pátek 10. 3. 2017	přesnídávka		Chléb obložený zeleninou, lipový čaj	
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s droždovými kapáním	
		hlavní chod	Pečené kuřecí stehno v zelí, bramborový knedlík	
		dezert/salát	--	
		nápoj	Voda c citronem, mléko, voda	

3. týden

pondělí 13. 3. 2017	přesnídávka	
	oběd	polévka
		hlavní chod
		dezert/salát
		nápoj
úterý 14. 3. 2017	přesnídávka	
	oběd	polévka
		hlavní chod 1
		hlavní chod 2
		dezert/ salát
nápoj		
středa 15. 3. 2017	přesnídávka	
	oběd	polévka
		hlavní chod
		dezert/salát
		nápoj
čtvrtek 16. 3. 2017	přesnídávka	
	oběd	polévka
		hlavní chod 1
		hlavní chod 2
		dezert/ salát
nápoj		
pátek 17. 3. 2017	přesnídávka	
	oběd	polévka
		hlavní chod
		dezert/salát
		nápoj

Jarní prázdniny

4. týden

pondělí 20. 3. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z cizrny, mrkev, čaj sladká švestka	
	oběd	polévka	Z vaječné jíšky	
		hlavní chod	Masové kuličky, rajská omáčka, semolinové těstoviny	
		dezert/salát	--	
		nápoj	Čaj rozinka se šípkem, mléko, voda	
úterý 21. 3. 2017	přesnídávka		Sýrový toust, rajče, šípkový čaj s ibiškem	
	oběd	polévka	Zabijačková	
		hlavní chod 1	Bramborové šišky s mákem a ořechy	
		hlavní chod 2	Bramborové noky s kysaným zelím	
		dezert/ salát	Švestkový rozvar s bílým jogurtem	
nápoj	Zelený čaj s ostružinou, mléko, voda			
středa 22. 3. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, námořnická bašta, mrkev, čaj tropický ostrov	
	oběd	polévka	Brokolicová	
		hlavní chod	Čočka ne kyselo, vařené vejce, kmínový chléb	
		dezert/salát	Salát z červené řepy	
nápoj	Čaj vysočánek, mléko, voda			
čtvrtek 23. 3. 2017	přesnídávka		Bílý jogurt s marmeládou, rohlík, čaj sladká malina s withanií	
	oběd	polévka	Minestrone	
		hlavní chod 1	Kuřecí přírodní plátek, bramborová kaše	
		hlavní chod 2	Zeleninová kostka, bramborová kaše	
		dezert/ salát	Jablko	
nápoj	Čaj rooibos s bylinkami, mléko, čaj			
pátek 24. 3. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, vaječná pomazánka, pórek, ¼ jablíčka, zázvorový čaj	
	oběd	polévka	Cibulová	
		hlavní chod	Mexický guláš, hrášková rýže	
		dezert/salát	Ananas se zakysanou smetanou	
nápoj	Voda, mléko			

5. týden

pondělí 27. 3. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, okurek, čaj piknik s rooibosem	
	oběd	polévka	Hráškový krém	
		hlavní chod	Kapr na kmíně, pažitkové brambory	
		dezert/salát	Jablko	
		nápoj	Zelený čaj s granátovým jablkem, mléko, voda	
úterý 28. 3. 2017	Přesnídávka		Salát z čínské zelné s kukuřicí a dresinkem, cerea houska, multivitaminový čaj	
	oběd	polévka	Hrstková	
		hlavní chod 1	Honzovy buchty plněné tvarohem a povidlím	
		hlavní chod 2	Játrová omáčka, dušená rýže s pohankou	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Čaj vanilkové potěšení, vanilkové mléko, voda			
středa 29. 3. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, pažitková pomazánka, mrkev, čaj dobré ráno	
	oběd	polévka	Kvěťáková	
		hlavní chod	Králík (kuřecí steaky) po provensálsku, petrželkové brambory	
		dezert/salát	Ledový salát	
		nápoj	Rybízový čaj, mléko, voda	
čtvrtek 30. 3. 2017	přesnídávka		Vánočka, máslo, ¼ jablíčka, kakaové mléko	
	oběd	polévka	Sedlácká	
		hlavní chod 1	Cizrnovomrkvové pyré, šunka, kmínový chléb	
		hlavní chod 2	Zeleninový kuskus (celozrnný)	
		dezert/ salát	½ pomeranče	
nápoj	Čaj jahoda se smetanou, mléko, voda			
pátek 31. 3. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, drožďová pomazánka, pórek, čaj meruňka s nopálem	
	oběd	polévka	Rajčatová	
		hlavní chod	Kuřecí kapsa plněná šunkou a sýrem, bramborová kaše	
		dezert/salát	Mrkvový salát s ananasem	
		nápoj	Voda, mléko	

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková - kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka

Jaroslava Dabrowská – kuchařka