

Jídelní lístek pro měsíc

1. týden

středa 1. 6. 2016	přesnídávka		Kukuřičné lupínky s mlékem, jablíčko	
	oběd	polévka	Zeleninová s cizrnou	
		hlavní chod	Rizoto z vepřového masa, strouhaný sýr	
		dezert/salát	Zelný salát	
		nápoj	Brusinkový čaj, mléko, voda	
čtvrtek 2. 6. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, rajče, čaj aloe s ostružinou	
	oběd	polévka	Pórková	
		hlavní chod 1	Krůtí nudličky po kanadsku, šťouchané brambory	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	Jablíčko	
nápoj	Čaj jahoda s gingo, mléko, voda			
pátek 3. 6. 2016	přesnídávka		Grahamový rohlík, sýrová pomazánka s česnekem, mrkev, čaj brusinkový s badyánem	
	oběd	polévka	Ze zeleného hrášku	
		hlavní chod	Kuřecí kapsa, bramborová kaše	
		dezert/salát	Hlávkový salát	
nápoj	Voda s citrónem, mléko, voda			

## 2. týden

pondělí 6. 6. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z ryb v oleji, okurek, čaj černý rybíz	
	oběd	polévka	Z červené čočky	
		hlavní chod	Masové kuličky, rajská omáčka, bramborové copánky	
		dezert/salát	--	
		nápoj	Čaj lesní plody se smetanou	
úterý 7. 6. 2016	přesnídávka		Lámankový chléb, liptovská pomazánka, kedlubna, čaj divoká třešeň	
	oběd	polévka	Zeleninový boršč	
		hlavní chod 1	Kynuté knedlíky (s přidáním celozrnné pšeničné mouky) plněné jahody, sypané strouhaným tvarohem	
		hlavní chod 2	Hovězí cikánská pečeně, semolinové těstoviny	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Voda s mátou, mléko, voda			
středa 8. 6. 2016	přesnídávka		Sýrový toust, rajče, čaj dobré ráno	
	oběd	polévka	Bramborová se sýrem	
		hlavní chod	Čočka na kyselo, vařené vejce, kmínový chléb, rajče	
		dezert/salát	Koláč s jablky a ořechy	
nápoj	Čaj zázvor s hruškou, mléko, voda			
čtvrtek 9. 6. 2016	přesnídávka		Jáhlová kaše s ovocem, čaj borůvka s rakytníkem	
	oběd	polévka	Mrkvová	
		hlavní chod 1	Losos na másle, brambory m. m., bylinkový dipp	
		hlavní chod 2	Zeleninový salát s olivami, chia chléb	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Ananasový džus, mléko, voda			
pátek 10. 6. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, rama, strouhaný sýr, mrkev, čaj lesní malina	
	oběd	polévka	Z růžičkové kapusty	
		hlavní chod	Kuřecí špíz, bylinkové brambory	
		dezert/salát	Míchaný salát	
nápoj	Čaj pomerančový s papayou			

## 3. týden

pondělí 13. 6. 2016	přesnídávka		Bílý jogurt s ovocem, kukuřičné lupínky, čaj meruňka s nopálem	
	oběd	polévka	Rajská s kukuřičnými vločkami	
		hlavní chod	Koprová omáčka, vařené vejce, petrželkové brambory	
		dezert/salát	Vanilkový krém s ovocem	
		nápoj	Čaj „Ovocínek“, mléko, voda	
úterý 14. 6. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, pažitková pomazánka, mrkev, čaj ostružina s gíngem	
	oběd	polévka	Brokolicová	
		hlavní chod 1	Bulgur s kuřecím masem	
		hlavní chod 2	Brokolice zapečená se sýrem, pažitkové brambory	
		dezert/ salát	Ovocný salát s ořechy	
nápoj	Citronáda, mléko, voda			
středa 15. 6. 2016	přesnídávka		Šestizrnná bageta, tavený sýr, rajče, čaj rakytník s ananasem	
	oběd	polévka	Jáhlová se zeleninou	
		hlavní chod	Stroganoff, dušená rýže se špaldou	
		dezert/salát	Salát ze zelených salátů	
		nápoj	Rybízový čaj, mléko, voda	
čtvrtek 16. 6. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, rama, šunka, okurky, čaj borůvka s rakytníkem	
	oběd	polévka	Fazolová polévka	
		hlavní chod 1	Honzovy buchty s tvarohem	
		hlavní chod 2	Králík na česneku, kuskus	
		dezert/ salát	Banán	
nápoj	Čaj „Vysočánek“, mléko, voda			
pátek 17. 6. 2016	přesnídávka		Celozrnný piškot, jablečné pyré, multivitaminový čaj	
	oběd	polévka	Květáková	
		hlavní chod	Smažený kuřecí řízek, bramborový salát	
		dezert/salát	Jáhlový dezert s ovocem a kokosem	
		nápoj	Čaj sladká malina s withanií, mléko, voda	

## 4. týden

pondělí 20. 6. 2016	přesnídávka		Rajčata s mozzarelou, grahamový rohlík, ibiškový čaj	
	oběd	polévka	Krupicová s vejcem	
		hlavní chod	Čevapčiči, vařené brambory	
		dezert/salát	Mrkvový salát	
	nápoj	Čaj sladká švestka, mléko, voda		
úterý 21. 6. 2016	přesnídávka		Kaše z žitných vloček s ovocem, bylinný osvěžující čaj	
	oběd	polévka	Palánova	
		hlavní chod 1	Fazolový guláš, grahamová veka	
		hlavní chod 2	Drůbeží soté, jasmínová rýže	
		dezert/ salát	Bublanina s jablky	
	nápoj	Čaj trnkový s lékořicí, mléko, voda		
středa 22. 6. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, vídeňský krém, mrkev, čaj rakytník s papayou	
	oběd	polévka	Zeleninová	
		hlavní chod	Bramborové knedle plněné masem, kysané zelí	
		dezert/salát	--	
	nápoj	Čaj tropický ostrov, mléko, voda		
čtvrtek 23. 6. 2016	přesnídávka		Grahamová veka, máslo, ředkvičky, čaj broskve s bacopou	
	oběd	polévka	Gulášová	
		hlavní chod 1	Rýžová kaše sypaná kakaem a skořicí	
		hlavní chod 2	Těstovinový salát s kuřecím masem a divočákem	
		dezert/ salát	Míchaný kompot	
	nápoj	Čaj vanilkové potěšení, mléko, voda		
pátek 24. 6. 2016	přesnídávka		Obložená pletýnka, čaj goji s limetkou	
	oběd	polévka	Minestrone alla genovese (zeleninová s pestem)	
		hlavní chod	Pollo in padella (kuřecí prsa s rajčaty), pasta (těstoviny)	
		dezert/salát	Tiramisu (řezy Tiramisu)	
	nápoj	Voda s ovocem, mléko, voda		

## 5. týden

pondělí 27. 6. 2016	přesnídávka		--	
	oběd	polévka	Dýňová	
		hlavní chod	Kuskus s tuňákem	
		dezert/salát	Ovocný rozvar s jogurtem	
	nápoj	Čaj zázvor s hruškou, mléko voda		
úterý 28. 6. 2016	Přesnídávka		--	
	oběd	polévka	Risi – bisí	
		hlavní chod 1	Vepřové na žampionech, pažitkové brambory	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	--	
	nápoj	Zelený čaj s ostružinou, mléko, voda		
středa 29. 6. 2016	přesnídávka		--	
	oběd	polévka	Zeleninová s jáhlovými vločkami	
		hlavní chod	Kuře na paprice, semolinové těstoviny	
		dezert/salát	--	
	nápoj	Šípkový čaj, mléko, voda		
čtvrtek 30. 6. 2016	přesnídávka		--	
	oběd	polévka	Vývar se sýrovým svítkem	
		hlavní chod 1	Vepřové v kapustě, petrželkové brambory	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	--	
	nápoj	Zelený čaj s granátovým jablkem		

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková – kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka