

Jídelní lístek pro měsíc září

1. týden

pondělí	přesnídávka		
	oběd	polévka	
		hlavní chod	
		dezert/salát	
		nápoj	
úterý 1. 9. 2015	Přesnídávka		xx
	oběd	polévka	Z červené čočky
		hlavní chod 1	Boloňské špagety sypané strouhaným sýrem
		hlavní chod 2	xx
		dezert/ salát	
nápoj	Čaj borůvka s rakytníkem, mléko, voda		
středa 2. 9. 2015	přesnídávka		xx
	oběd	polévka	Ze zeleného hrášku
		hlavní chod	Kuřecí kousky v mrkvičce, vařené brambory
		dezert/salát	
nápoj	Mátový čaj, mléko, voda		
čtvrtek 3. 9. 2015	přesnídávka		Vánočka, máslo, ovoce, kakao
	oběd	polévka	Bramborová se zeleninou
		hlavní chod 1	Mexický guláš, hrášková rýže
		hlavní chod 2	xx
		dezert/ salát	Ovoce
nápoj	Malinový džus, mléko, voda		
pátek 4. 9. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánkový krém, pažitka, okurek, čaj aloe s ostružinou
	oběd	polévka	Česnečka
		hlavní chod	Smažený pangas, bramborová kaše
		dezert/salát	Hlývkový salát
nápoj	Citronáda, mléko, voda		

2. týden

pondělí 7. 9. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, karotkové máslo, ovoce, citrónový čaj s withanií	
	oběd	polévka	Cuketová	
		hlavní chod	Masové kuličky, rajská omáčka, semolinová kolínka	
		dezert/salát	Ovoce	
		nápoj	Čaj jablko s echinaceou, mléko, voda	
úterý 8. 9. 2015	přesnídávka		Šestizrnná bageta, tvarohová pomazánka, paprika, čaj piknik s rooibosem	
	oběd	polévka	Z ovesných vloček	
		hlavní chod 1	Králík po provensálsku, šťouchané brambory	
		hlavní chod 2	Zeleninový salát se sýry, lámankový chléb	
		dezert/ salát		
nápoj	Hruškový džus, mléko, voda			
středa 9. 9. 2015	přesnídávka		Sýrový toust, rajče, čaj sladká švestka	
	oběd	polévka	Květáková	
		hlavní chod	Zadělávaná čočka, kmínový chléb	
		dezert/salát	Banán se zakysanou smetanou	
		nápoj	Čaj šípkový vitamín, mléko, voda	
čtvrtek 10. 9. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka ze strouhaných sýrů, kedlubna, čaj tropický ostrov	
	oběd	polévka	Hrstková	
		hlavní chod 1	Rýžová kaše sypaná kakaem a cukrem	
		hlavní chod 2	Kuskus s krůtími kostkami a zeleninou	
		dezert/ salát	Ovocný salát	
nápoj	Čaj zázvor s hruškou, mléko ochucené vanilkou, voda			
pátek 11. 9. 2015	přesnídávka		Mléčná rýže, ovoce, čaj „Vysočánek“	
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s mrkvovými noky	
		hlavní chod	Kuřecí přírodní plátek, pažitkové brambory	
		dezert/salát	Ledový salát	
		nápoj	Višňový džus, mléko, voda	

3. týden

pondělí 14. 9. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, rama, strouhaný sýr, rajče, čaj lesní plody se smetanou	
	oběd	polévka	Z vaječné jíšky	
		hlavní chod	Dušený špenát, vařené vejce, vařené brambory	
		dezert/salát		
		nápoj	Čaj jahoda s gingo, mléko, voda	
úterý 15. 9. 2015	přesnídávka		Slunečnicový chléb, vaječná pomazánka, paprika, čaj dobré ráno	
	oběd	polévka	Rumfurská	
		hlavní chod 1	Bramborové šišky s ořechy	
		hlavní chod 2	Vepřové na kmíně, petrželkové brambory	
		dezert/ salát	Bílý jogurt s ovocem	
nápoj	Čaj broskve s bacopou, mléko, voda			
středa 16. 9. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, lučina, okurek, osvěžující čaj	
	oběd	polévka	Farmářská polévka s tarhoňou	
		hlavní chod	Kuřecí kapsa, bramborová kaše	
		dezert/salát	Rajčatový salát	
		nápoj	Brusinkový čaj, mléko, voda	
čtvrtek 17. 9. 2015	přesnídávka		Lámankový chléb, avokádový krém, ovoce, mléko	
	oběd	polévka	Pórková	
		hlavní chod 1	Těstovinový salát s tuňákem	
		hlavní chod 2	Zapečená brokolice se sýrem, vařené brambory	
		dezert/ salát	Ovoce	
nápoj	Čaj goji s limetkou, mléko, voda			
pátek 18. 9. 2015	přesnídávka		Grahamový rohlík, carobové máslo, ovoce, mléko ochucené skořicí	
	oběd	polévka	Sedlácká	
		hlavní chod	Hovězí na smetaně, kynutý houskový knedlík, brusinkový terč	
		dezert/salát		
		nápoj	Voda s mátou, mléko, voda	

4. týden

pondělí 21. 9. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, vídeňský krém, okurka, čaj papay s ibiškem	
	oběd	polévka	Rajská	
		hlavní chod	Čevabčiči, vařené brambory	
		dezert/salát	Zelný salát	
		nápoj	Broskvový čaj, mléko, voda	
úterý 22. 9. 2015	přesnídávka		Dalamánek, drožďová pomazánka, rajče, rozinkový čaj se šípkem	
	oběd	polévka	Mungo (zeleninová s fazolkami mungo)	
		hlavní chod 1	Honzovy buchty plněné tvarohem	
		hlavní chod 2	Játra adalusie, dušená rýže se špaldou	
		dezert/ salát	Ovoce	
nápoj	Čaj meruňka s nopálem			
středa 23. 9. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, šunka, paprika, mléko	
	oběd	polévka	Mrkvová	
		hlavní chod	Hovězí na houbách, petrželkové brambory	
		dezert/salát	Táč s ovocem	
		nápoj	Voda s citrusy, mléko, voda	
čtvrtek 24. 9. 2015	přesnídávka		Cereální chléb, pomazánka „Námořnická bašta“, ovoce, rybízový čaj	
	oběd	polévka	Z hovězích kostí s pohankovými vločkami	
		hlavní chod 1	Cizrnový kotlík, kmínový chléb	
		hlavní chod 2	Záhorácký závitek, pažitkové brambory	
		dezert/ salát		
nápoj	Džus červený hrozen, mléko, voda			
pátek 25. 9. 2015	přesnídávka		Bílý jogurt s marmeládou, rohlík, ovoce, čaj rooibos	
	oběd	polévka	Dýňová	
		hlavní chod	Pečené kuřecí stehno, petrželkové brambory	
		dezert/salát	Mrkvový salát	
		nápoj	Čaj lesní plody se smetanou, mléko, voda	

5. týden

pondělí 28. 9. 2015	přesnídávka		Státní svátek	
	oběd	polévka		
		hlavní chod		
		dezert/salát		
		nápoj		
úterý 29. 9. 2015	Přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka s červenou čočkou a česnekem, čaj lemongrass	
	oběd	polévka	Palánova	
		hlavní chod 1	Zapečené těstoviny se šunkou	
		hlavní chod 2	Bylinkový bulgur s hráškem a sušenými rajčaty	
		dezert/ salát	Salát z rajčat, paprik a okurků (k obědu č. 1)	
nápoj	Čaj lesní malina, mléko, voda			
středa 30. 9. 2015	přesnídávka		Grahamová veka, ořechová pomazánka, ovoce, mléko	
	oběd	polévka	Bánská	
		hlavní chod	Kuřecí nudličky po čínsku, bylinkové brambory	
		dezert/salát	Tvarohový „Míša“	
nápoj	Brusinkový čaj s badyánem, mléko, voda			

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Jaroslava Dabrowská – kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka