

Jídelní lístek pro měsíc říjen

1. týden

|                        |                                    |   |                                       |
|------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------------|
| čtvrtek<br>1. 10. 2015 | přesnídávka                        | Kmínový chléb, pomazánkový krém, ovoce, zázvorový čaj |                                       |
|                        | oběd                               | polévka   | Fazolová                              |
|                        |                                    | hlavní chod 1   | Rizoto s drůbežím masem, sypané sýrem |
|                        |                                    | hlavní chod 2   | Zelný salát s mrkví a jablkem         |
|                        |                                    | dezert/ salát   |                                       |
| nápoj                  | Čaj aloe s ostružinou, mléko, voda |   |                                       |
| pátek<br>2. 10. 2015   | přesnídávka                        | Litý perník, ovoce, kakao                             |                                       |
|                        | oběd                               | polévka   | Zeleninový vývar s droždovým kapáním  |
|                        |                                    | hlavní chod   | Stroganoff, dušená rýže se špaldou    |
|                        |                                    | dezert/salát  | Ovoce                                 |
| nápoj                  | Čaj ananasový s mátou, mléko, voda |   |                                       |

## 2. týden

|                        |             |   |  |  |
|------------------------|-------------|---|--|--|
| pondělí<br>5. 10. 2015 | přesnídávka |   | Kmínový chléb, tvarohová pomazánka, paprika, čaj tropický ostrov                               |  |
|                        | oběd        | polévka                                 | Italská  |  |
|                        |             | hlavní chod                             | Dušený hrášek na smetaně, vařené vejce, vařené brambory  |  |
|                        |             | dezert/salát                            | Štrúdl   |  |
|                        | nápoj       | Čaj borůvka s rakytníkem, mléko, voda   |  |  |
| úterý<br>6. 10. 2015   | přesnídávka |   | Šestizrnná bageta, tavený sýr, ovoce, čaj trnkový s lékořicí                                   |  |
|                        | oběd        | polévka                                 | Kedlubnová   |  |
|                        |             | hlavní chod 1                           | Kuskus s rybími kousky a zeleninou   |  |
|                        |             | hlavní chod 2                           | Středozevní kuře, petrželkové brambory   |  |
|                        |             | dezert/ salát                           | Ovocný talířek   |  |
|                        | nápoj       | Malinový džus, mléko, voda              |  |  |
| středa<br>7. 10. 2015  | přesnídávka |   | Kmínový chléb, vaječná pomazánka se strouhaným sýrem a mrkví, ovoce, čaj sladká švestka        |  |
|                        | oběd        | polévka                                 | Kulajda  |  |
|                        |             | hlavní chod                             | Hrachová kaše, teplá šunka, kmínový chléb  |  |
|                        |             | dezert/salát                            | Rajčatový salát  |  |
|                        | nápoj       | Čaj broskvový s bacopou, mléko, voda    |  |  |
| čtvrtek<br>8. 10. 2015 | přesnídávka |   | Grahamová veka, máslo, rajče, čaj „Vysočánek“  |  |
|                        | oběd        | polévka                                 | Frankfurtská   |  |
|                        |             | hlavní chod 1                           | Žemlovka s jablky a tvarohem (z 2/3 obyčejný rohlík a 1/3 grahamový rohlík)                    |  |
|                        |             | hlavní chod 2                           | Králík na cibuli, pažitkové brambory, zeleninová obloha  |  |
|                        |             | dezert/ salát                           | Sladký jogurt  |  |
|                        | nápoj       | Čaj brusinkový, mléko, voda             |  |  |
| pátek<br>9. 10. 2015   | přesnídávka |   | Kukuřičné lupínky s mlékem, ovoce  |  |
|                        | oběd        | polévka                                 | Jáhlová se zeleninou   |  |
|                        |             | hlavní chod                             | Hamburská vepřová kýta, kynutý houskový knedlík ( z ¾ bílá mouka a ¼ celozrnná pšeničná mouka) |  |
|                        |             | dezert/salát                            | Ovoce  |  |
|                        | nápoj       | Voda s citrónem a zázvorem, mléko, voda |  |  |

## 3. týden

|                         |  |               |  |  |
|-------------------------|--|---------------|--|--|
| pondělí<br>12. 10. 2015 | přesnídávka                            |               | Kmínový chléb, rama, plátek eidamu, paprika, čaj rooibos s bylinkami                 |  |
|                         | oběd                                   | polévka       | Cibulová   |  |
|                         |  | hlavní chod   | Holandský řízek, vařené brambory   |  |
|                         |  | dezert/salát  | Mrkvový salát  |  |
|                         |  | nápoj         | Čaj jablko s echinaceou, mléko, voda   |  |
| úterý<br>13. 10. 2015   | přesnídávka                            |               | Slunečnicový chléb, tvarohová pomazánka se smetanou, okurek, čaj „Ovocínek“          |  |
|                         | oběd                                   | polévka       | Rybí   |  |
|                         |  | hlavní chod 1 | Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem (ze 2/3 bílá mouka a z 1/3 celozrná pšeničná) |  |
|                         |  | hlavní chod 2 | Krůtí kousky pečené s dýní, šťouchané brambory                                       |  |
|                         |  | dezert/ salát |  |  |
| nápoj                   | Čaj bylinný s meduňkou, mléko, voda    |               |  |  |
| středa<br>14. 10. 2015  | přesnídávka                            |               | Kmínový chléb, žervé, rajče, rakytníkový čaj s meduňkou                              |  |
|                         | oběd                                   | polévka       | Palánova   |  |
|                         |  | hlavní chod   | Kuře na paprice, semolinové těstoviny  |  |
|                         |  | dezert/salát  | Ovocný salát   |  |
|                         |  | nápoj         | Čaj divoká malina, mléko, voda   |  |
| čtvrtek<br>15. 10. 2015 | přesnídávka                            |               | Cerea houska, pomazánka z ryb, pórek, ovoce, broskvový čaj                           |  |
|                         | oběd                                   | polévka       | Kmínová  |  |
|                         |  | hlavní chod 1 | Fazolový guláš, kmínový chléb  |  |
|                         |  | hlavní chod 2 | Brokolicová poezie, pažitkové brambory   |  |
|                         |  | dezert/ salát | Ovoce  |  |
| nápoj                   | Čaj brusinkový s badyánem, mléko, voda |               |  |  |
| pátek<br>16. 10. 2015   | přesnídávka                            |               | Vločková kaše s ovocem, čaj meruňka s nopálem  |  |
|                         | oběd                                   | polévka       | Z jarní zeleniny   |  |
|                         |  | hlavní chod   | Přírodní roštěná, pažitkové brambory, zeleninová obloha                              |  |
|                         |  | dezert/salát  |  |  |
|                         |  | nápoj         | Voda s ovocem (jahody, maliny, borůvky, ostružiny), mléko, voda                      |  |

## 4. týden

|                         |  |               |   |  |
|-------------------------|--|---------------|---|--|
| pondělí<br>19. 10. 2015 | přesnídávka                            |               | Kmínový chléb, sýrová pomazánka s nivou, ovoce, mátový čaj                |  |
|                         | oběd                                   | polévka       | Čočková   |  |
|                         |  | hlavní chod   | Losos na másle, vařené brambory, bylinkový dipp                           |  |
|                         |  | dezert/salát  | Okurkový salát  |  |
|                         |  | nápoj         | Čaj citrónový s withanií, mléko, voda                                     |  |
| úterý<br>20. 10. 2015   | přesnídávka                            |               | Lámankový chléb, tvarohová pomazánka, okurek, čaj lesní plody se smetanou |  |
|                         | oběd                                   | polévka       | Špenátová   |  |
|                         |  | hlavní chod 1 | Francouzské brambory  |  |
|                         |  | hlavní chod 2 | Pečené žampiony s nivou, pažitkové brambory                               |  |
|                         |  | dezert/ salát | Zelný salát   |  |
| nápoj                   | Ananasový džus, mléko, voda            |               |   |  |
| středa<br>21. 10. 2015  | přesnídávka                            |               | Chlebová placka, pomazánka z tofu, rajče, čaj lemongrass                  |  |
|                         | oběd                                   | polévka       | Bramborová  |  |
|                         |  | hlavní chod   | Játrová omáčka, bulgur  |  |
|                         |  | dezert/salát  | Ananas se zakysanou smetanou  |  |
| nápoj                   | Mateřídouškový čaj, mléko, voda        |               |   |  |
| čtvrtek<br>22. 10. 2015 | přesnídávka                            |               | Rajče s mozzarelou, grahamový rohlík, čaj lesní malina                    |  |
|                         | oběd                                   | polévka       | Zeleninová polévka s cizrnou  |  |
|                         |  | hlavní chod 1 | Krupičná kaše s kakaem  |  |
|                         |  | hlavní chod 2 | Kuřecí nudličky na kari, dušená rýže                                      |  |
|                         |  | dezert/ salát | Ovocný salát se sušeným ovocem  |  |
| nápoj                   | Čaj pomerančový s papayou, mléko, voda |               |   |  |
| pátek<br>23. 10. 2015   | přesnídávka                            |               | Kmínový chléb, medové máslo, ovoce, mléko s carem                         |  |
|                         | oběd                                   | polévka       | Chřestová   |  |
|                         |  | hlavní chod   | Šenkýřská pochoutka, šťouchané brambory, zeleninová obloha                |  |
|                         |  | dezert/salát  | Kakaový „Míša“  |  |
| nápoj                   | Voda s mátou, mléko, voda              |               |   |  |

## 5. týden

|                         |                                   |               |   |  |
|-------------------------|-----------------------------------|---------------|---|--|
| pondělí<br>26. 10. 2015 | přesnídávka                       |               | Cereální kaiserka, mrkvové máslo, ovoce, čaj jahoda s gingo |  |
|                         | oběd                              | polévka       | Hovězí vývar s nudlemi a zeleninou                          |  |
|                         |                                   | hlavní chod   | Vařené hovězí maso, koprová omáčka, vařené brambory         |  |
|                         |                                   | dezert/salát  | Ovoce   |  |
|                         |                                   | nápoj         | Rakytňákový čaj s ananášem, mléko, voda                     |  |
| úterý<br>27. 10. 2015   | Přesnídávka                       |               | Kmínový chléb, pažitková pomazánka, ovoce, ibiškový čaj     |  |
|                         | oběd                              | polévka       | Zeleninová polévka s hrachovými vločkami                    |  |
|                         |                                   | hlavní chod 1 | Sýrová pizza s rajčaty                                      |  |
|                         |                                   | hlavní chod 2 | Zadělávané srnčí, petrželkové brambory                      |  |
|                         |                                   | dezert/ salát | Puding  |  |
| nápoj                   | Čaj zázvor s hruškou, mléko, voda |               |   |  |
| středa<br>28. 10. 2015  | přesnídávka                       |               | Státní svátek   |  |
|                         | oběd                              | polévka       |   |  |
|                         |                                   | hlavní chod   |   |  |
|                         |                                   | dezert/salát  |   |  |
|                         |                                   | nápoj         |   |  |
| čtvrtek<br>29. 10. 2015 | přesnídávka                       |               | Podzimní prázdniny  |  |
|                         | oběd                              | polévka       |   |  |
|                         |                                   | hlavní chod 1 |   |  |
|                         |                                   | hlavní chod 2 |   |  |
|                         |                                   | dezert/ salát |   |  |
| nápoj                   |                                   |               |   |  |
| pátek<br>30. 10. 2015   | přesnídávka                       |               |   |  |
|                         | oběd                              | polévka       |   |  |
|                         |                                   | hlavní chod   |   |  |
|                         |                                   | dezert/salát  |   |  |
|                         |                                   | nápoj         |   |  |

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Jaroslava Dabrowská – kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka