

Jídelní lístek pro měsíc leden

1. týden

pondělí 4. 1. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, pažitka, rajče, čaj ananasový s mátou	
	oběd	polévka	Bramborová	
		hlavní chod	Špagety s vepřovým masem a rajčaty, sypaný strouhaným sýrem	
		dezert/salát	Tvarohový dezert s vařenou čokoládou	
		nápoj	Čaj broskve s bacopou, mléko, voda	
úterý 5. 1. 2016	Přesnídávka		Slunečnicový chléb, tvarohová pomazánka, okurek, brusinkový čaj s badyánem	
	oběd	polévka	Kmínová	
		hlavní chod 1	Cizrnový kotlík se šunkou, kmínový chléb	
		hlavní chod 2	X	
		dezert/ salát	Táč s ovocem	
nápoj	Bylinný čaj s meduňkou, mléko, voda			
středa 6. 1. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, šlehaná niva, paprika, čaj grep s granátovým jablkem	
	oběd	polévka	Palánova	
		hlavní chod	Kuře na paprice, bramborové copánky	
		dezert/salát	Pomeranč	
nápoj	Čaj jablko s echinaceou, mléko, voda			
čtvrtek 7. 1. 2016	přesnídávka		Šestizrnná bageta, pomazánka z rybiček, pórek, jablko, šípkový čaj	
	oběd	polévka	Boršč	
		hlavní chod 1	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	
		hlavní chod 2	Tortilla s kuřecím masem	
		dezert/ salát	X	
nápoj	Ananasový džus, mléko, voda			
pátek 8. 1. 2016	přesnídávka		Bílý jogurt s marmeládou, grahamový rohlík, banán, čaj divoká třešeň	
	oběd	polévka	Brokolicová	
		hlavní chod	Španělský ptáček, petrželkové brambory	
		dezert/salát	Salát z hlávkového zelí	
nápoj	Citronáda, mléko, voda			

2. týden

pondělí 11. 1. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, tvarohová pomazánka se sušenými rajčaty, mandarinka, mateřídouškový čaj	
	oběd	polévka	Drůbeží s játrovými knedlíčky	
		hlavní chod	Dušený hrášek na smetaně, vařené vejce, vařené brambory	
		dezert/salát	Kiwi	
	nápoj	Čaj lemon grass, mléko, voda		
úterý 12. 1. 2016	přesnídávka		Cereální kaiserka, mrkvové máslo, hruška, čaj rakytník s papayou	
	oběd	polévka	Cibulová	
		hlavní chod 1	Rybí kousky s kuskusem	
		hlavní chod 2	Brokolicová poezie, pažitkové brambory	
		dezert/ salát	Polníček	
	nápoj	Multivitaminový čaj, mléko, voda		
středa 13. 1. 2016	přesnídávka		Letní salát, grahamový rohlík, čaj meruňka s nopálem	
	oběd	polévka	Selská	
		hlavní chod	Vepřový guláš, cibule, grahamová veka	
		dezert/salát	Jablko	
	nápoj	Čaj lesní plody se smetanou, mléko, voda		
čtvrtek 14. 1. 2016	přesnídávka		Křehký koláč (z celozrnné pšeničné mouky)s jablky, kakao	
	oběd	polévka	Zeleninová	
		hlavní chod 1	Středozevní kuře, dušená rýže se špaldou	
		hlavní chod 2	Francouzské brambory	
		dezert/ salát	Ledový salát	
	nápoj	Čaj vanilkové potěšení, mléko, voda		
pátek 15. 1. 2016	přesnídávka		Chlebový bochánek, cottage, okurka, čaj dobré ráno	
	oběd	polévka	Z droží	
		hlavní chod	Šenkýřská pochoutka, petrželkové brambory	
		dezert/salát	Salát z vařené červené řepy (se zakysanou smetanou)	
	nápoj	Hruškový džus, mléko, voda		

3. týden

pondělí 18. 1. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, lučina, rajče, čaj goji s limetkou	
	oběd	polévka	Krupicová s vejci	
		hlavní chod	Holandský řízek, vařené brambory maštěné máslem	
		dezert/salát	Mrkvový salát	
		nápoj	Čaj tropický ostrov, mléko, voda	
úterý 19. 1. 2016	přesnídávka		Lámankový chléb, drožďová pomazánka, pórek, banán, čaj trnkový s lékořicí	
	oběd	polévka	Rumfurská	
		hlavní chod 1	Žemlovka s jablky a tvarohem (z rohlíků a grahamových rohlíků)	
		hlavní chod 2	Krůtí kousky na žampionech, bulgur, zeleninová obloha	
		dezert/ salát	X	
nápoj	Skořicové mléko, ovocný čaj, voda			
středa 20. 1. 2016	přesnídávka		Žitné placky s povidly, jablko, bílá káva	
	oběd	polévka	Rajská	
		hlavní chod	Kuřecí plátek přírodní, bramborová kaše	
		dezert/salát	Salát z čínské zelí	
		nápoj	Malinový džus, mléko, voda	
čtvrtek 21. 1. 2016	přesnídávka		Obložený chléb šunkou a sýrem, mrkev, čaj pomerančový s papayou	
	oběd	polévka	Gulášová	
		hlavní chod 1	Čočka na kyselo, vařené vejce, kmínový chléb	
		hlavní chod 2	Bramborové noky s rajčatovou omáčkou, olivami a bylinkami	
		dezert/ salát	Ananas se zakysanou smetanou	
nápoj	Čaj zelený s ostružinou, mléko, voda			
pátek 22. 1. 2016	přesnídávka		Rohlík, pomazánka „Falešný humr“, mandarinka, lipový čaj	
	oběd	polévka	Kedlubnová	
		hlavní chod	Hovězí na smetaně, kynutý houskový knedlík, citrónový terč s brusinkami	
		dezert/salát	Grapefruit	
		nápoj	Čaj piknik s rooibosem, mléko, voda	

4. týden

pondělí 25. 1. 2016	přesnídávka		Mléčná rýže s vanilkou, banán, ovocný čaj s broskví	
	oběd	polévka	Kulajda	
		hlavní chod	Losos na másle, bramborová kaše	
		dezert/salát	Salát ze sterilované červené řepy	
		nápoj	Čaj divoká malina, mléko, voda	
úterý 26. 1. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, tvarohová rozhuda, okurek, čaj aloe s ostružinou	
	oběd	polévka	Zeleninová s jáhly	
		hlavní chod 1	Šunková pizza	
		hlavní chod 2	Zadělané srnčí, vařené brambory	
		dezert/ salát	Sladký jogurt	
nápoj	Višňový džus, mléko, voda			
středa 27. 1. 2016	přesnídávka		Grahamová veka, pomazánka z červené čočky s česnekem, paprika, čaj černý rybíz	
	oběd	polévka	Čočková	
		hlavní chod	Játrová omáčka, dušená rýže	
		dezert/salát	Pečené jablko s rozinkami a oříšky	
		nápoj	Zázvorový čaj, mléko, voda	
čtvrtek 28. 1. 2016	přesnídávka		Obložená pletýnka (rama, šunka, salát, rajče), rybízový čaj	
	oběd	polévka	Frankfurtská	
		hlavní chod 1	Krupičná kaše s kakaem, cukrem a máslem	
		hlavní chod 2	Vepřový vrabec, dušená kapusta, bramborový knedlík	
		dezert/ salát	Mandarinka	
nápoj	Čaj citrónový s withanií			
pátek 29. 1. 2016	přesnídávka		Pololetní prázdniny	
	oběd	polévka		
		hlavní chod		
		dezert/salát		
		nápoj		

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Jaroslava Dabrowsková – kuchařka

Petra Vrbová - kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka