

Jídelní lístek pro měsíc leden 2017

1. týden

úterý 3. 1. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, pažitka, rajče, čaj aloe s ostružinou	
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s vločkami	
		hlavní chod 1	Jádrová omáčka, dušená rýže	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	Zakysaná smetana s vařenou čokoládou	
	nápoj	Čaj jahoda se smetanou, mléko, voda		
středa 4. 1. 2017	přesnídávka		Rohlík, carobové máslo, jablko, bílá káva	
	oběd	polévka	Hráškový krém	
		hlavní chod	Masový prejt s kysaným zelím, vařené brambory	
		dezert/salát	--	
	nápoj	Horká hruška, mléko, voda		
čtvrtek 5. 1. 2017	přesnídávka		Grahamová veka, pomazánka z lučiny, mrkev, šípkový čaj s ibiškem	
	oběd	polévka	Bramborová s paprikou	
		hlavní chod 1	Hrachová kaše, šunka, kmínový chléb	
		hlavní chod 2	Plněný paprikový lusk, semolinové těstoviny	
		dezert/ salát	Švestkový rozvar s jogurtem	
	nápoj	Čaj lesní malina, mléko, voda		
pátek 6. 1. 2017	přesnídávka		Veselý chléb, čaj piknik s rooibosem	
	oběd	polévka	Zeleninová s černou čočkou	
		hlavní chod	Králík po provensálsku, šťouchané brambory	
		dezert/salát	Jablko	
	nápoj	Osvěžující bylinný čaj, mléko, voda		

## 2. týden

pondělí 9. 1. 2017	přesnídávka		Bílý jogurt s marmeládou, celozrnný suk, lipový čaj	
	oběd	polévka	Cibulová	
		hlavní chod	Maso v kapustě, vařené brambory	
		dezert/salát	Bublanina s ovocem	
		nápoj	Čaj „Ovocínek, mléko, voda	
úterý 10. 1. 2017	přesnídávka		Lámankový chléb, drožďová pomazánka, pórek, jablko, čaj sladká malina s withanií	
	oběd	polévka	Rybí	
		hlavní chod 1	Žemlovka s tvarohem a jablky	
		hlavní chod 2	Zadělávané srnčí, bulgur	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Zelený čaj s ostružinou, mléko, voda			
středa 11. 1. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, sýrová pomazánka, paprika, čaj mangostana	
	oběd	polévka	Kmínová	
		hlavní chod	Kuřecí nudličky po čínsku, dušená rýže	
		dezert/salát	--	
		nápoj	Čaj zázvorový s hruškou, mléko, voda	
čtvrtek 12. 1. 2017	přesnídávka		Letní salát, grahamový rohlík, čaj lesní plody se smetanou	
	oběd	polévka	italská	
		hlavní chod 1	Brokolice zapečená se sýrem, petrželkové brambory	
		hlavní chod 2	Plněné žampiony nivou, petrželkové brambory	
		dezert/ salát	Mandarinka	
nápoj	Čaj vanilkové potěšení, mléko, voda			
pátek 13. 1. 2017	přesnídávka		Vločková kaše s ovocem, čaj rooibos s bylinkami	
	oběd	polévka	Oukrop	
		hlavní chod	Hovězí guláš, houskový knedlík	
		dezert/salát	Broskev se zakysanou smetanou	
		nápoj	Brusinkový čaj, mléko, voda	

## 3. týden

pondělí 16. 1. 2017	přesnídávka		Obložený chléb šunkou a sýrem, mrkev, čaj černý rybíz	
	oběd	polévka	Jáhlová se zeleninou	
		hlavní chod	Čevapčiči, vařené brambory	
		dezert/salát	Zelný salát	
	nápoj	Čaj tropický ostrov, mléko, voda		
úterý 17. 1. 2017	přesnídávka		Křehký koláč s jablky, kakao	
	oběd	polévka	Sedlácká	
		hlavní chod 1	Těstovinový salát s tuňákem	
		hlavní chod 2	Králík na cibuli, gágoríky	
	dezert/ salát	Vanilkový puding		
	nápoj	Čaj broskve s bacopou, mléko, voda		
středa 18. 1. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, rajče, čaj dobré ráno	
	oběd	polévka	Zeleninová s quinou	
		hlavní chod	Kuře na paprice, bramborové copánky	
		dezert/salát	--	
	nápoj	Čaj borůvka s rakytníkem, mléko, voda		
čtvrtek 19. 1. 2017	přesnídávka		Rohlík, šlehaná niva, paprika, čaj rozinkový se šípkiem	
	oběd	polévka	Fazolová	
		hlavní chod 1	Rýžová kaše sypaná kakaem a skořicí	
		hlavní chod 2	Lasagne	
	dezert/ salát	Ovocný salát		
	nápoj	Pomerančový čaj s meduňkou, mléko, voda		
pátek 20. 1. 2017	přesnídávka		Kukuřičné lupínky v mléce, jablko	
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s těstovinou	
		hlavní chod	Vepřová pečeně, dušené hlávkové zelí, bramborový knedlík	
		dezert/salát	Banán	
	nápoj	Zázvorový čaj, mléko, voda		

## 4. týden

Pondělí 23. 1. 2017	přesnídávka		Slunečnicový chléb, pomazánka z červené řepy, jablko, čaj meruňka s nopálem	
	oběd	polévka	Zeleninový krém	
		hlavní chod	Kuřecí stehno na medu, šťouchané brambory	
		dezert/salát	Mrkvový salát	
		nápoj	Pomerančový čaj s papayou, mléko, voda	
úterý 24. 1. 2017	přesnídávka		Rohlík, pomazánka z rybího filé, okurek, čaj goji s limetkou	
	oběd	polévka	Barevná s pohankou	
		hlavní chod 1	Španělský ptáček, dušená rýže se špaldou	
		hlavní chod 2	Zeleninové rizoto sypané mozzarelou	
		dezert/ salát	Salát kolesaw	
nápoj	Horká malina, mléko, voda			
středa 25. 1. 2017	přesnídávka		Žitný perník, banán, vanilkové mléko	
	oběd	polévka	Pórková	
		hlavní chod	Čočka na kyselo, vařené vejce, kmínový chléb	
		dezert/salát	Salát z čínské zelí s dresingem	
		nápoj	Horké jablko, mléko, voda	
čtvrtek 26. 1. 2017	přesnídávka		Kmínový chléb, liptovská pomazánka, mrkev, čaj trnkový s lékořicí	
	oběd	polévka	Zelná	
		hlavní chod 1	Boloňské špagety	
		hlavní chod 2	Kynutý koláč se zeleninou asýrem	
		dezert/ salát	Jablko	
nápoj	Ostružinový čaj s gíngem, mléko, voda			
pátek 27. 1. 2017	přesnídávka		Chia chléb, pomazánkový krém, rajče, čaj lesní plody	
	oběd	polévka	Zahrádkářská	
		hlavní chod	Přírodní kuřecí plátek, bramborová kaše	
		dezert/salát	Salát z vařené červené řepy	
		nápoj	Ostružinový čaj s gíngem, mléko, voda	

5. týden

pondělí 30. 1. 2017	přesnídávka		Cereální kaiserka, mrkvové máslo, jablko, multivitaminový čaj	
	oběd	polévka	Mrkvová	
		hlavní chod	Rybí filé na másle, pažitkové brambory	
		dezert/salát	Ledový salát s polníčkem	
		nápoj	Čaj „Ovocínek“, mléko, voda	
úterý 31. 1. 2017	Přesnídávka		Kmínový chléb, rama, strouhaný eidam, mrkev, čaj jablko s echinaceou	
	oběd	polévka	Rumfurská	
		hlavní chod 1	Kynuté knedlíky s ovocem sypané strouhaným stvarochem	
		hlavní chod 2	Chili noc carne, kmínový chléb	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Čaj „Vysočánek“, skořicové mléko, voda			

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková – kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – kuchařka

Jaroslava Dabrowská - kuchařka