

Jídelní lístek pro měsíc leden 2019

1. týden

čtvrtek 3. 1.	přesnídávka		Rohlík, kakaové máslo, jablko, čaj sladká malina s withanií	01a, 07
	oběd	polévka	Z červené čočky	01a, 09
		hlavní chod 1	Rizoto z vepřového masa, strouhaný eidam	07, 09
		hlavní chod 2	-	-
		dezert/ salát	Mrkvový salát	-
	nápoj	Čaj trnkový s lékořicí, mléko, voda	07	
pátek 4. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, sýrová pomazánka, paprika, čaj meduňka s jablkem	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zeleninová s jáhlovými vločkami	09
		hlavní chod	Pečené krůtí kousky, dušený špenát, bramborový knedlík	01a, 03, 07, 09
		dezert/salát	-	-
	nápoj	Čaj ovocný s broskví, mléko, voda	07	

## 2. týden

pondělí 7. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, pažitka, čaj aloe s ostružinou	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zeleninový vývar se sýrovým svítkem	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Koprová omáčka, vařené vejce, vařené brambory	01a, 03, 07, 09
		dezert/salát	Mandarinka	-
		nápoj	Rybízový čaj, mléko, voda	07
úterý 8. 1.	přesnídávka		Chia chléb, pomazánkový krém, kedlubna, čaj rozinka se šípkem	01a, 01b, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Z hlívy ústříčné	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Kuskus s tuňákem a sušenými rajčaty	01a, 04, 07, 09
		hlavní chod 2	Těstovinový salát s krůtím masem a zeleninou	01a, 07, 09
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Čaj pomeranč s meduňkou, mléko, voda	07		
středa 9. 1.	přesnídávka		Bílý jogurt s celozrnnými medvídky, ½ banánu, čaj ostružina s gingem	01a, 01c, 01d, 07
	oběd	polévka	Brokolicová	01a, 07, 09
		hlavní chod	Kuřecí stehna po kanadsku, vařené brambory	07, 09
		dezert/salát	Zelené saláty	-
nápoj	Horká hruška, mléko, voda	07		
čtvrtek 10. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, drožděvá pomazánka s taveným sýrem, mrkev, čaj rakytník s papayou	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Fazolová	01a, 09
		hlavní chod 1	Rýžový nákyp s ovocem	07
		hlavní chod 2	Hovězí nudličky „Stroganoff“, dušená rýže s pohankou	01a, 07, 09, 10
		dezert/ salát	Krájené ovoce	-
nápoj	Čaj mátový s ananasem, mléko, voda	07		
pátek 11. 1.	přesnídávka		Grahamová vecka, rybí pomazánka, rajče, zelený čaj s ostružinou	01a, 01c, 04, 07
	oběd	polévka	Zahrádkářská	07, 09
		hlavní chod	Bosonožská jehla, vařené brambory	09
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
nápoj	Čaj lesní plody se smetanou, mléko, voda	07		

## 3. týden

pondělí 14. 1.	přesnídávka		Kukuřičné lupínky v mléce, ¼ jablíčka	07
	oběd	polévka	Farmářská s kuskusem	01a, 07, 09
		hlavní chod	Sekaný přírodní řízek, pažitkové brambory s máslem	09
		dezert/salát	Salát Colesaw	07
		nápoj	Multivitaminový čaj, mléko, voda	07
úterý 15. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, lučina, okurka, čaj goji s limetkou	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Maďarská rybí polévka	01a, 04, 07, 09
		hlavní chod 1	Krupičná kaše s kakaem, cukrem a máslem	01a, 07
		hlavní chod 2	Zvěřinové soté, dušená rýže	01a, 07, 09
		dezert/ salát	Krájené ovoce	-
		nápoj	Čaj zázvor s hruškou, mléko, voda	07
středa 16. 1.	přesnídávka		Cerealní kaiserka, liptovská pomazánka, mrkev, čaj piknik s rooibosem	01a, 01c, 01d, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Oukrop	09
		hlavní chod	Hrachová kaše, krutí nudličky, kmínový chléb	01a, 01b, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
		nápoj	Horké jablko se skořicí, mléko, voda	07
čtvrtek 17. 1.	přesnídávka		Celozrnný piškot s jablečným pyrém, vanilkové mléko	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Krémová z kořenové zeleniny	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Králík na cibuli, vařené brambory	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Brokolicová poezie, vařené brambory	01a, 07
		dezert/ salát	-	-
		nápoj	Čaj lesní malina, mléko, voda	07
pátek 18. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, rama, strouhaný eidam, paprika, čaj „Vysočánek“	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Cibulová s bramborem	07, 09
		hlavní chod	Uzená vepřová kýta, křenová omáčka, kynuté knedlíky s celozrnnou moukou a semínky	01a, 01b, 03, 07, 09
		dezert/salát	Pomeranč	-
		nápoj	Osvěžující bylinný čaj, mléko, voda	07

## 4. týden

pondělí 21. 1.	přesnídávka		Celozrný šnek se šunkou a sýrem, rajče, čaj borůvka s rakytníkem	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Kedlubnová	01a, 07, 09
		hlavní chod	Pečená ryba na másle (dle nabídky), bramborová kaše	04, 07, 09
		dezert/salát	Zelný salát	-
		nápoj	Čaj povzbuzující maté, mléko, voda	07
úterý 22. 1.	přesnídávka		Ovesná kaše se sušeným ovocem, zelený čaj s granátovým jablkem	01d, 07, 12
	oběd	polévka	Celerová	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Krůtí nudličky na žampionech, bulgur	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Celozrný koláč se zeleninou a sýry	01a, 03, 07, 09
		dezert/ salát	Salát z vařené červené řepy	07
		nápoj	Rooibos s bylinkami, mléko, voda	07
středa 23. 1.	přesnídávka		Rohlík, pomazánka z červené řepy, 1/4 jablíčka, čaj jahoda s gingo	01a, 07
	oběd	polévka	Špenátová	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Kuřecí plátek zapečený s broskví a sýrem, pečené brambory	07, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
		nápoj	Čaj dobré ráno, mléko, voda	07
čtvrtek 24. 1.	přesnídávka		Obložený chléb, bílá ředkev, mléko, voda	01a, 01b, 03, 07
	oběd	polévka	Rumfurdská	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Kynuté knedlíky s celozrnnou moukou plněné ovocem, strouhaný tvaroh, cukr a máslo	01a, 03, 07
		hlavní chod 2	Králík na jablkách, semolinové těstoviny	01a, 07, 09
		dezert/ salát	-	-
		nápoj	Horký dětský punč, mléko, voda	07
pátek 25. 1.	přesnídávka		Rajčata s mozzarellou, grahamový rohlík, čaj tropický ostrov	01a, 06, 07
	oběd	polévka	Palánova	07, 09
		hlavní chod	Hovězí pečeně znojemská, dušená rýže	01a, 07, 09, 10
		dezert/salát	Jablko	-
		nápoj	Čaj pomerančový s papayou, mléko, voda	07

## 5. týden

pondělí 28. 1.	přesnídávka		Celozrnný jablečný koláč, horká hruška	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Zeleninová polévka s droždovým kapáním	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Kuře na paprice, semolinové těstoviny	01a, 07, 09
		dezert/salát	Banán	-
		nápoj	Zelený čaj s citrónem, mléko, voda	07
úterý 29. 1.	přesnídávka		Kmínový chléb, balkánská pomazánka, mrkev, brusinkový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Italská	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Halušky s brynzou	01a, 03, 07
		hlavní chod 2	Játrová omáčka, kuskus	01a, 07, 09
		dezert/ salát	Bílý jogurt s jahodovým rozvarem	07
		nápoj	Horká malina, mléko, voda	07
středa 30. 1.	přesnídávka		Žitný chléb, cottage, paprika, čaj jablko s echinaceou	01a, 01b, 01c, 06, 07
	oběd	polévka	Risi-bisi	09
		hlavní chod	Masový prejt, kysané zelí, vařené brambory	07, 09
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Čaj rakytníkový s ananasem, mléko, voda	07
čtvrtek 31. 1.	přesnídávka		Šáteček z listového těsta plněný sýry, okurek, čaj jablečný punč	01a, 03, 06, 07
	oběd	polévka	Květáková	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Chilli con carne, kmínový chléb	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Krůtí nudle na rozmarýnu, dušená rýže s pohankou	01a, 07, 09
		dezert/ salát	Krájená zelenina	-
		nápoj	Čaj Ovocínek, mléko, voda	07

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Klusáková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková - kuchařka

Petra Bilová – kuchařka