

Jídelní lístek pro měsíc únor 2018

Vedoucí školní jídelny (dále "vedoucí ŠJ") dala začátkem prosince 2017 možnost žákům školního parlamentu, aby sestavili společně jídelníček na měsíc únor dle zásad „Zdravé školní jídelny“ a dle chuti našich malých – velkých strávníků. Vedoucí ŠJ přednesla žákům pravidla, která je nutné dodržet. Je nutné splnit spotřební koš a 10 kritérií zdravé školní jídelny. Vysvětlila žákům, že doopravdy některé pokrmy nejsou v silách školní jídelny připravit. V tomto měsíci se zopakují i jídla, která byla vařena v prosinci a lednu. Zásadu opakování jídelníčku 1 x za čtvrt roku nedodržíme. Žáci školního parlamentu navrhli pokrmy a vybrali preference mezi jídly, které by rádi zařadili do jídelníčku. Vedoucí ŠJ z těchto oblíbených pokrmů sestavila jídelníček.

1. týden

čtvrtek 1. 2.	přesnídávka		Kmínový chléb, vídeňský krém, kedlubna, čaj Ovocínek	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Květáková	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Čočka na kyselo, vejce, kmínový chléb	01a, 01b
		hlavní chod 2	-	-
		dezert/ salát	Krájená zelenina (ledový salát, rajče, paprika)	-
		nápoj	Šípkový čaj, mléko, voda	07
pátek 2. 2.	přesnídávka		Pololetní prázdniny	-
	oběd	polévka		-
		hlavní chod		-
		dezert/salát		-
		nápoj		-

2. týden

5. 2. 2018 – 9. 2. 2018 – jarní prázdniny

3. týden

pondělí 12. 2.	přesnídávka		Žitný perník, hruškačaj zelený s pomerančem a granátovým jablkem	01a, 01b, 03, 07
	oběd	polévka	Dýňová	07, 09
		hlavní chod	Kuře na paprice, bramborové copánky	01a, 03, 07, 09
		dezert/salát	Jablko	-
		nápoj	Hruškový džus, mléko, voda	07
úterý 13. 2.	přesnídávka		Kmínový chléb, rama, plátek eidamu, mrkev, čaj borůvka s rakytníkem	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Rajská	01a, 09
		hlavní chod 1	Hamburger v bulce (udělej si sám ☺ dovyber si zeleninu a omáčku)	01a, 03, 07, 10, 11
		hlavní chod 2	Zeleninové rizoto sypané mozzarelou	07, 09
		dezert/ salát	Krájená zelenina (hlávkový salát, rajče, okurka, cibule, pórek)	-
nápoj	Čaj ananasový s mátou, mléko, voda	07		
středa 14. 2.	přesnídávka		Grahamová veka, pomazánka „Námořnická bašta“, pórek, čaj citrónový s withanií	01a, 01c, 04, 07
	oběd	polévka	Zeleninová polévka s pohankou	07, 09
		hlavní chod	Marinovaný králík, šťouchané brambory	09, 10
		dezert/salát	Salát z vařené červené řepy	07
		nápoj	Čaj lesní plody se smetanou, mléko, voda	07
čtvrtek 15. 2.	přesnídávka		Kmínový chléb, lučina, kedlubna, čaj zelený s citrónem	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Rybí	01a, 04, 07, 09
		hlavní chod 1	Krupičná kaše sypaná kakaem a cukrem s máslem	01a, 07
		hlavní chod 2	Kanec po lesácku, bulgur	01a, 09
		dezert/ salát	Krájené ovoce (hrozno, pomeranče, mandarinky)	-
nápoj	Čaj brusinkový, mléko, voda	07		
pátek 16. 2.	přesnídávka		Rohlík, máslo, polníček, čaj tropický ostrov	01a, 07
	oběd	polévka	Cibulová	07, 09
		hlavní chod	Bramborové knedle plněné masem, dušené kysané zelí	01a, 09, 10
		dezert/salát	Hruška	-
		nápoj	Ananasový džus, mléko, voda	07

4. týden

pondělí 19. 2.	přesnídávka		Obložený chléb se šunkou a sýrem, paprika, čaj trnkový s lékořicí	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Brokolicová	01a, 07, 09
		hlavní chod	Dalmátské čufty, semolinové těstoviny	01a, 03, 07, 10
		dezert/salát	Banán se zakysanou smetanou a vařenou čokoládou	07
		nápoj	Ibiškový čaj, mléko, voda	07
úterý 20. 2.	přesnídávka		Grahamový rohlík, drožděná pomazánka se sýrem, jablko, čaj jahoda se smetanou	01a, 01b, 03, 06, 07
	oběd	polévka	Ze zeleného hrášku	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Bramborové šišky s mákem, cukrem a máslem	01a, 07
		hlavní chod 2	Kuřecí kapsa, bramborová kaše	01a, 07, 09
		dezert/ salát	Krájené ovoce (jablka, banány, žlutý meloun)	-
nápoj	Čaj rozinka se šípkem, mléko, voda	07		
středa 21. 2.	přesnídávka		Kaše z ovesných vloček s ovocem, šípkový čaj	01d, 07, 12
	oběd	polévka	Zeleninová polévka (nazahušťovaná)	09
		hlavní chod	Mexický guláš sypaný strouhaným sýrem, hrášková rýže	01a, 07, 09
		dezert/salát	Bílý jogurt s jahodovou omáčkou	07
		nápoj	Čaj mangostana, mléko, voda	07
čtvrtek 22. 2.	přesnídávka		Kmínový chléb, tvarohová pomazánka s pažitkou, mrkev, čaj ovocný s broskví	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Česnečka	09
		hlavní chod 1	Dušený špenát, vařené vejce, vařené brambory s máslem	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod 2	Květák na mozeček, brambory s máslem	03, 07
		dezert/ salát	Bublanina s ovocem	01a, 03, 07
nápoj	Višňový džus, mléko, voda	07		
pátek 23. 2.	přesnídávka		Šestizrnná bageta, chodská pomazánka, okurek, čaj meduňka s jablkem	01a, 01b, 01c, 01d, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s cizrnou	09
		hlavní chod	Krůtí ragů, kuskus	01a, 07, 09
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Čaj lesní malina, mléko, voda	07

5. týden

pondělí 26. 2.	přesnídávka		Ovocné pyré, celozrnný piškot, čaj sladká švestka	01a, 03
	oběd	polévka	Z kukuřice a karotky (nezahušťovaná)	09
		hlavní chod	Pečená ryba (dle nabídky), vařené brambory s petrželkou	04, 07
		dezert/salát	Mrkvový salát	-
		nápoj	Lipový čaj, mléko, voda	07
úterý 27. 2.	přesnídávka		Sýrový toust, rajče, čaj meruňka s nopálem	01a, 01c, 07
	oběd	polévka	Fazolová	01a, 09
		hlavní chod 1	Celozrnné těstoviny se sýrovou omáčkou	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Játra andalusie, rýže	01a, 09
		dezert/ salát	Krájená zelenina (polníček, mrkev, okurek)	-
nápoj	Rybízový čaj, mléko, voda	07		
středa 28. 2.	přesnídávka		Lámankový chléb obložený zeleninou, čaj broskve s bacopou	01a, 01b, 01c, 06, 11
	oběd	polévka	Vývar z kostí se sýrovým svítkem	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Smažený kuřecí řízek, bramborová kaše	01a, 03, 07
		dezert/salát	Salát z čínské zelí	-
		nápoj	Čaj rakytník s ananášem, mléko, voda	07

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková - kuchařka

Žáci školního parlamentu