

Jídelní lístek pro měsíc únor

1. týden

pondělí 4/2	přesnídávka		Lámankový chléb obložený zeleninou, čaj aloe s ostružinou	01a, 01b, 01c, 06, 11
	oběd	polévka	Z růžičkové kapusty	01a, 07, 09
		hlavní chod	Špagety s boloňskou omáčkou, sypané strouhaným sýrem	01a, 07, 09
		dezert/salát	Jablko	-
		nápoj	Zelený čaj s pomerančem a granátovým jablkem, mléko, voda	07
úterý 5/2	přesnídávka		Sýrový toust, okurek, čaj „bekašlík“	01a, 07
	oběd	polévka	Dýňová	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Čočka na kyselo, vařené vejce, kmínový chléb	09
		hlavní chod 2	-	-
		dezert/ salát	Krájená zelenina (ledový salát, bílá ředkev)	-
nápoj	Čaj lesní plody se smetanou	07		
středa 6/2	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, pažitka, ¼ jablka, brusinkový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Drožděná se zeleninou	01a, 03, 09
		hlavní chod	Krůtí kostky na pórku, vařené brambory	01a, 07, 09
		dezert/salát	-	-
nápoj	Čaj fruit selection, mléko, voda	07		
čtvrtek 7/2	přesnídávka		Šestizrnná bageta, chodská pomazánka, ½ banánu, citrónový čaj	01a, 01b, 07, 11
	oběd	polévka	Ze zelené čočky	01a, 09
		hlavní chod 1	Rýžová kaše s kakaem, cukrem a máslem	07
		hlavní chod 2	Játra andalusie, bulgur	01a, 09
		dezert/ salát	Krájené ovoce (hrozny, mandarinky, meloun žlutý)	-
nápoj	Horké jablko, mléko, voda	07		
pátek 8/2	přesnídávka		Bílý jogurt s celozrnnými tyčinkami, mandarinka, lipový čaj	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Vývar z kostí s pohankovými vločkami	09
		hlavní chod	Bramborové knedle plněné masem, dušené kysané zelí	01a, 03, 09, 12
		dezert/salát	-	-
nápoj	Čaj divoká malina, mléko, voda	07		

2. týden – jarní prázdniny – ŠJ NEVAŘÍ

3. týden

pondělí 18/2	přesnídávka		Kaše ze žitných vloček se sušeným ovocem, čaj mátový s ovocem	01b, 07, 12
	oběd	polévka	Rajčatová polévka s qinou	01a, 07, 09
		hlavní chod	Pečená ryba (dle nabídky) na másle, vařené brambory	07, 09
		dezert/salát	Mrkvový salát	-
		nápoj	Čaj zázvor s hruškou, mléko, voda	07
úterý 19/2	přesnídávka		Kmínový chléb, tvarohová pomazánka, bílá ředkev, čaj ostružina s gíngem	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zeleninová polévka s pohankou	09
		hlavní chod 1	Krůtí nudličky po srbsku, kuskus	01a, 09
		hlavní chod 2	Zeleninové rizoto sypané parmazánem	07, 09
		dezert/ salát	Banán	-
nápoj	Čaj Ovocínek, mléko, voda	07		
středa 20/2	přesnídávka		Rohlík, rama, polníček, čaj meduňka s jablkem	01a
	oběd	polévka	Z černé čočky	01a, 09
		hlavní chod	Dušený špenát, vařené vejce, vařené brambory	01a, 03, 07, 09
		dezert/salát	Jahodový rozvar s býlím jogurtem	07
nápoj	Čaj osvěžující bylinný, mléko, voda	07		
čtvrtek 21/2	přesnídávka		Kmínový chléb, vaječná pomazánka, mrkev, čaj pomerančový s papayou	01a, 01b, 03, 07, 10
	oběd	polévka	Bramborová	01a, 09
		hlavní chod 1	Kovbojské fazole, kmínový chléb (s vepř. masem s zeleninou – paprika, dýně, kukuřice)	01a, 09
		hlavní chod 2	Penne se sýrovou omáčkou	01a, 07, 09
		dezert/ salát	Bublanina s ovocem (z celozrnné pšeničné mouky)	01a, 03, 07
nápoj	Čaj ovocný punč, mléko, voda	07		
pátek 22/2	přesnídávka		Chia chléb, lučina, okurek, čaj povzbuzující maté	01a, 01b, 06, 07
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s vločkami	09
		hlavní chod	Kuřecí kapsa (anglická, eidam), bramborová kaše	01a, 07, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina (ledový salát, kukuřice, mrkev)	-
nápoj	Horká malina, mléko, voda	07		

4. týden

pondělí 25/2	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z ryb s pórkem, ¼ jablíčka, čaj rakytníkový s ananášem	01a, 01b, 04, 07
	oběd	polévka	Česnečka	07, 09
		hlavní chod	Dalmátské čufty s rajčatovopaprikovou omáčkou, bramborové copánky	01a, 07, 09
		dezert/salát	Krájené ovoce (banán, mandarinka, jablka)	-
		nápoj	Čaj vanilkové potěšení, mléko, voda	07
úterý 26/2	přesnídávka		Grahamová vecka, sýrová pomazánka, paprika, čaj rooibos s bylinkami	01a, 01c, 07
	oběd	polévka	Brokolicový krém	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Pečené kuřecí stehno, dušená rýže	07, 09
		hlavní chod 2	Paela (rybí rizoto s mořskými plody na kari)	02, 04, 09, 14
		dezert/ salát	Krájená zelenina (polníček, bílá ředkev, okurek)	-
		nápoj	Čaj sladká švestka, mléko, voda	07
středa 27/2	přesnídávka		Celozrnný žitný perník, hrozny, kakaové mléko	01b, 03, 07
	oběd	polévka	Pórková	01a, 07, 09
		hlavní chod	Marinovaný králík, šťouchané brambory s cibulkou a česnekem	01a, 07, 09
		dezert/salát	CAK salát (celer, ananas, kukuřice s dresinkem)	07
		nápoj	Multivitaminový čaj, mléko, voda	07
čtvrtek 28/2	přesnídávka		Grahamový rohlík, cottage, okurek, šípkový čaj	01a, 01c, 07
	oběd	polévka	Z máslové fazole	09
		hlavní chod 1	Alpský knedlík (z kynutého těsta plněný povidly přelitý vanilkovým krémem a posypaný mákem)	01a, 03, 07
		hlavní chod 2	Kanec po lesácku, bulgur	01a, 03, 07, 09
		dezert/ salát	Krájené ovoce (hrozny, jablka, mandarinky)	-
		nápoj	Horká hruška, mléko, voda	07

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Klusáková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková - kuchařka

Petra Bilová – kuchařka