

Jídelní lístek pro měsíc březen

1. týden – prázdniny

2. týden

pondělí 7. 3. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, pažitka, jablíčko, čaj aloe s ostružinou	
	oběd	polévka	Pórková	
		hlavní chod	Bulgurové rizoto s kuřecím masem, sypané strouhaným sýrem	
		dezert/salát	Mrkvový salát	
	nápoj	Čaj borůvkový s rakytníkem, mléko, voda		
úterý 8. 3. 2016	Přesnídávka		Šestizrnná bageta, vaječná pomazánka, okurek, čaj ananasový s mátou	
	oběd	polévka	Z růžičkové kapusty	
		hlavní chod 1	Králík po provensálsku, petrželkové brambory, zeleninová obloha	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	Pečená hruška	
	nápoj	Čaj broskvový s bacopou, mléko, voda		
středa 9. 3. 2016	přesnídávka		Rohlík, pomazánka z ryb, pórek, pomeranč, čaj grep s granátovým jablkem	
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s mungo fazolkami	
		hlavní chod	Mexický guláš, hrášková rýže, strouhaný sýr	
		dezert/salát		
	nápoj	Brusinkový čaj, mléko, voda		
čtvrtek 10. 3. 2016	přesnídávka		Ovocné pyré, kakaový piškot, caro s mlékem	
	oběd	polévka	Z vaječné jíšky	
		hlavní chod 1	Kuřecí stehno tandori (pečené kuřecí stehno s mrkvičkou a červenou čočkou)	
		hlavní chod 2	Zeleninový kuskus	
		dezert/ salát		
	nápoj	Džus červený hrozen, mléko, voda		
pátek 11. 3. 2016	přesnídávka		Chia chléb, tvarohová pomazánka se sušenými rajčaty, mrkev, čaj dobré ráno	
	oběd	polévka	Květáková	
		hlavní chod	Bratislavská vepřová plec, kynutý knedlík (s celozrnnou pšeničnou moukou)	
		dezert/salát	Ovocný salát	
	nápoj	Voda s citrusy, mléko, voda		

3. týden

pondělí 14. 3. 2016	přesnídávka		Letní salát, grahamový rohlík, lipový čaj	
	oběd	polévka	Kulajda	
		hlavní chod	Sekaná pečeně, pažitkové brambory	
		dezert/salát	Ledový salát	
		nápoj	Brusinkový čaj s badyánem, mléko, vody	
úterý 15. 3. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, vídeňský krém, okurek, čaj mangostana	
	oběd	polévka	Gulášová	
		hlavní chod 1	Rýžová kaše s kakaem a skořicí	
		hlavní chod 2	Játra andalusie, dušená rýže, zeleninová obloha	
		dezert/ salát	Dušená jablíčka	
nápoj	Citrónový čaj s withanií, mléko, voda			
středa 16. 3. 2016	přesnídávka		Obložená pletýnka, čaj meruňka s nopálem	
	oběd	polévka	Hráškový krém	
		hlavní chod	Lososové karbanátky, petrželkové brambory, bylinkový dipp	
		dezert/salát	Polníček	
nápoj	Čaj černý rybíz, mléko, voda			
čtvrtek 17. 3. 2016	přesnídávka		Žitné placky s povidlím, vanilkové mléko	
	oběd	polévka	Hrstková	
		hlavní chod 1	Špagety s rajčatovou omáčkou sypané sýrem (bez masa)	
		hlavní chod 2	Halušky se zelím	
		dezert/ salát	Ovocný talířek	
nápoj	Čaj lesní malina, mléko, voda			
pátek 18. 3. 2016	přesnídávka		Lámankový chléb, pomazánka z cizrny, rajče, osvěžující čaj	
	oběd	polévka	Polévka z droždového kapání	
		hlavní chod	Gordon blue (smažená kuřecí kapsa plněná šunkou s sýrem), bramborová kaše	
		dezert/salát	Míchaný salát	
nápoj	Voda s mátou, mléko, voda			

4. týden

pondělí 21. 3. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, lučina, paprika, čaj piknik s rooibosem	
	oběd	polévka	Mrkvová s hráškem	
		hlavní chod	Masové kuličky, rajská omáčka, semolinové těstoviny	
		dezert/salát	Hruška	
		nápoj	Malinový džus, mléko, voda	
úterý 22. 3. 2016	přesnídávka		Bílý jogurt s marmeládou, celozrnný copánek, šípkový čaj	
	oběd	polévka	Zeleninová s amarantem	
		hlavní chod 1	Těstovinový salát s tuňákem	
		hlavní chod 2	Srnčí na jablíčkách, bylinkové brambory	
		dezert/ salát	Zakysaná smetana s vařenou čokoládou	
nápoj	Čaj z jablíček, skořice a hřebíčku; mléko, voda			
středa 23. 3. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, mrkvové máslo, jablíčko, zelený čaj s oSTRUŽINOU	
	oběd	polévka	Palánova	
		hlavní chod	Tortilla s kuřecím masem a ledovým salátem	
		dezert/salát	Mandarinka	
nápoj	Čaj černý rybíz, mléko, voda			
čtvrtek 24. 3. 2016	přesnídávka		Velikonoční prázdniny	
	oběd	polévka		
		hlavní chod 1		
		hlavní chod 2		
		dezert/ salát		
nápoj				
pátek 25. 3. 2016	přesnídávka			
	oběd	polévka		
		hlavní chod		
		dezert/salát		
nápoj				

5. týden

pondělí 28. 3. 2016	přesnídávka		státní svátek – Velikonoční pondělí
	oběd	polévka	
		hlavní chod	
		dezert/salát	
		nápoj	
úterý 29. 3. 2016	přesnídávka		Grahamová veka, liptovská pomazánka, okurek, ovocný čaj „Vysočánek“
	oběd	polévka	Boršč
		hlavní chod 1	Bramborové šišky s ořechy
		hlavní chod 2	Bramborové noky se sýrovou omáčkou a šunkou
		dezert/ salát	Kiwi
nápoj	Sladká malina s withanií, mléko, voda		
středa 30. 3. 2016	přesnídávka		Polenta (kukuřičná kaše) s ovocem, šípkový čaj s ibiškem
	oběd	polévka	Sedlácká
		hlavní chod	Zadělávaná čočka (bez masa), kmínový chléb
		dezert/salát	Táč s borůvkami
		nápoj	Višňový džus, mléko, voda
čtvrtek 31. 3. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, ořechová pomazánka, pomeranč, čaj tropický ostrov
	oběd	polévka	Vývar z kostí se sýrovým svítkem
		hlavní chod 1	Dušený špenát, vepřový vrabec, brambory m. m.
		hlavní chod 2	Vepřové nudličky na hlívě, brambory m. m., zeleninová obloha
		dezert/ salát	
nápoj	Zázvorový čaj, mléko, voda		

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Vrbová - kuchařka

Jaroslava Dabrowská – kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – kuchařka

