

Jídelní lístek pro měsíc březen 2018

1. týden

čtvrtek 1. 3.	přesnídávka		Rohlík, žervé s bylinkami, karotka, čaj mangostana	01a, 07
	oběd	polévka	Špenátový krém	07, 09
		hlavní chod 1	Bulgureto s krůtím masem	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	--	-
		dezert/ salát	Salát ze zelených salátů	-
		nápoj	Čaj ananasový s mátou, mléko, voda	07
pátek 2. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, paprika, čaj sladká švestka	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zeleninová s jáhlovými vločkami	09
		hlavní chod	Vepřové kostky na kmíně, štouchané brambory	01a, 09
		dezert/salát	Jablko	-
		nápoj	Čaj „Vysočánek“, mléko, voda	07

2. týden

pondělí 5. 3.	přesnídávka		Grahamová vecka, sýrová pomazánka, okurek, čaj broskev s bacopou	01a, 01c, 07
	oběd	polévka	Pohanková	09
		hlavní chod	Sekaná pečeně s čevenou čočkou, vařené brambory	01a, 01b, 03, 07
		dezert/salát	Zelný salát s mrkví a jablkem	-
		nápoj	Šípkový čaj, mléko, voda	07
úterý 6. 3.	přesnídávka		Cereální kaiserka, máslo s pažitkou, rajče, čaj jablko s echinaceou	01a, 01b, 01c, 01d, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Hrachová	01a, 09
		hlavní chod 1	Rýžový nákyp s meruňkami	03, 07
		hlavní chod 2	Zvěřinový guláš, cibule, kmínový chléb	01a, 01b, 09
		dezert/ salát	Banán	-
nápoj	Rybízový čaj, mléko, voda	07		
středa 7. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka po maďarsku, mrkev, čaj meruňka s nopálem	01a, 01b, 03, 07
	oběd	polévka	Pórková s vejcem	01a, 03, 09
		hlavní chod	Krůtí nudličky na žampionech, bramborové copánky	01a, 03, 09
		dezert/salát	Zakysaná smetana s vařenou čokoládou	07
		nápoj	Čaj rozinka se šípkem, mléko, voda	07
čtvrtek 8. 3.	přesnídávka		Bílý jogurt s müsli, ½ jablka, čaj dobré ráno	01a, 07
	oběd	polévka	Z červené řepy	07, 09
		hlavní chod 1	Kuskus s tuňákem	01a, 04, 09
		hlavní chod 2	Játra na cibulce, rýže se špaldou	01a, 01e, 09
		dezert/ salát	Krájená zelenina (rajče, paprika, okurek)	-
nápoj	Čaj rooibos s bylinkami, mléko, voda	07		
pátek 9. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z červené čočky, okurek, čaj lesní malina	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Minestrone (zeleninová, nezahuštěná s řapíkatým celerem, pórkem, cuketou, rajčaty a fazolí)	09
		hlavní chod	Kuřecí perkelt, bramborové noky	01a, 07, 09, 12
		dezert/salát	Krájené ovoce (pomeranče, mandarinky)	-
		nápoj	Ananasový džus (z koncentrátu), mléko, voda	07

3. týden

pondělí 12. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, vejce, rajče, čaj lesní plody	01a, 01b, 03, 07
	oběd	polévka	Karotková s hráškem (nezahušťovaná)	07, 09
		hlavní chod	Pečené kuřecí stehno, dušená rýže	01a, 07, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina (rajčata, ledový salát, okurek)	-
		nápoj	Čaj „Ovocínek“, mléko, voda	07
úterý 13. 3.	přesnídávka		Obložená pletýnka, (eidam, hlávkový salát, rajče), čaj pomeranč s meduňkou	01a, 07
	oběd	polévka	Z černé čočky	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Bramborové knedlíky plněné švestkami, strouhaný tvaroh	01a, 07, 12
		hlavní chod 2	Bramborový salát s drůbežími prsy (čínské zelí, paprika, rajče)	-
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Malinový džus (z koncentrátu), mléko, voda	07		
středa 14. 3.	přesnídávka		Kaše z žitných vloček s ovocem, čaj aloe s ostružinou	01b, 07
	oběd	polévka	Bramborová se zeleninou	01a, 09
		hlavní chod	Zadělávaná čočka (s kořen. zeleninou, rajčaty a řapíkatým celerem), kmínový chléb	01a, 01b, 07, 09
		dezert/salát	Bublanina se švestkami (s přidáním celozrnné mouky)	01a, 03, 07
		nápoj	Čaj rakytníkový s papayou, mléko, voda	07
čtvrtek 15. 3.	přesnídávka		Veselý chléb (mrkev, řeřicha, vejce, rajče), brusinkový čaj	01a, 01b, 03
	oběd	polévka	Rajčatová (nezahušťovaná, z čerstvých a steril. rajčat)	09
		hlavní chod 1	Kuřecí přírodní plátek se sýrem, bramborová kaše	07, 09
		hlavní chod 2	Dušený hrášek, vejce, vařené brambory	01a, 03, 07, 09
		dezert/ salát	Krájená zelenina (ředkev bílá, hlávkové zelí, mrkev)	-
nápoj	Čaj lemon grass, mléko, voda	07		
pátek 16. 3.	přesnídávka		Lámankový chléb, pomazánka se sardinek, pórek, mátový čaj	01a, 01b, 04, 07, 11
	oběd	polévka	Česnečka s vejci	03, 09
		hlavní chod	Vepřová hamburská kýta, celozrnný knedlík	01a, 01b, 03, 07, 09, 10
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Čaj povzbuzující maté, mléko, voda	07

4. týden

pondělí 19. 3.	přesnídávka		Čokoládové brownies, ½ banánu, kakaové mléko	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Farmářská s kuskusem (zeleninová, nezahušťovaná)	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Brokolicová poezie, šťouchané brambory	01a, 01b, 03, 07
		dezert/salát	Pečené jablko	08c, 12
		nápoj	Čaj rakytníkový s ananasem, mléko, voda	07
úterý 20. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, hrášková pomazánka, mrkev, ibiškový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Rumfurdská (nezahušťovaná)	01c, 09
		hlavní chod 1	Salát z tříbarevných těstovin s krutím masem	01a, 07
		hlavní chod 2	Dukátové buchticky s vanilkovým krémem (s přidáním celozrnné mouky)	01a, 03, 07
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Hruškový džus (z koncentrátu), mléko, voda	07		
středa 21. 3.	přesnídávka		Grahamový rohlík, „pomazánkové máslo“, paprika, čaj lemon grass	01a, 01c, 06, 07
	oběd	polévka	Zeleninová s droždovým kapáním (nezahušťovaná)	01a, 03, 09
		hlavní chod	Kuřecí plátek na rozmarýnu, vařené brambory	09
		dezert/salát	Krájená zelenina (kukuřice, mrkev, okurek)	-
		nápoj	Čaj pomerančový s papayou, mléko, voda	07
čtvrtek 22. 3.	přesnídávka		Celozrnný šnek se šunkou a sýrem, čaj rooibos s bylinkami	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Hovězí vývar s masem, nudlemi a zeleninou	01a, 03, 09
		hlavní chod 1	Bylinkový bulgur se zeleninou a parmazánem (bazalka, pažitka, petrželka nať, hrášek, rajčata)	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Chilli con carne (hovězí maso, červené fazole, rajčata, papriky), kmínový chléb	01a, 01b, 09
		dezert/ salát	Krájené ovoce (jablka, banán)	-
nápoj	Čaj ostružina s gingem, mléko, voda	07		
pátek 23. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z hovězího masa, rajče, šípkový čaj	01a, 01b, 07, 09
	oběd	polévka	Kedlubnová	01a, 07, 09
		hlavní chod	Smažené rybí filé, bramborovohráškové pyré	01a, 01b, 03, 07
		dezert/salát	Mrkvový salát	-
		nápoj	Mátový čaj, mléko, voda	07

5. týden

pondělí 26. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, rama, strouhaný tvrdý sýr, mrkev, čaj aloe s ostružinou	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Brokolicový krém	01a, 07, 09
		hlavní chod	Masové kuličky, rajská omáčka, semolinové těstoviny	01a, 03, 09
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Džus červený hrozen (z koncentrátu), mléko, voda	07
úterý 27. 3.	přesnídávka		Šestizrnná bageta, pomazánka z uzeného tofu, okurek, čaj piknik s rooibosem	01a, 01b, 01c, 01d, 06, 07, 10, 11
	oběd	polévka	Muligatawny (nezahušťovaná, s rýží, drůb. masem a kari)	09
		hlavní chod 1	Zeleninová kostka (květák, kukuřice, růžičková kapusta, mrkev, eidam), bramborová kaše	01a, 03, 07
		hlavní chod 2	Kuřecí nudličky ala čína, pečené brambory	06, 09
		dezert/ salát	Bílý jogurt s meruňkovým pyré	07
		nápoj	Čaj ovocný punč jablko, mléko, voda	07
středa 28. 3.	přesnídávka		Makovec (s celozrnnou moukou) ½ jablka, vanilkové mléko	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Sedlácká (nezahušťovaná)	01c, 03, 09
		hlavní chod	Krůtí soté (paprika, žampiony, hrášek), pohanková rýže	01a, 07, 09
		dezert/salát	Ovocný salát (pomeranč, hrozny, kompotované jahody a ananas)	-
		nápoj	Bylinný osvěžující čaj, mléko, voda	07
čtvrtek 29. 3.	přesnídávka		Velikonoční prázdniny	
	oběd	polévka		
		hlavní chod 1		
		hlavní chod 2		
		dezert/ salát		
		nápoj		
pátek 30. 3.	přesnídávka		Státní svátek – Velký pátek	
	oběd	polévka		
		hlavní chod		
		dezert/salát		
		nápoj		

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková - kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka