

Jídelní lístek pro měsíc březen 2019

1. týden

pátek 1. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, tvarohová pomazánka, rajče, čaj bezkašík	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Z červené čočky	01a, 07, 09
		hlavní chod	Rizoto z drůbežího masa	07, 09
		dezert/salát	Salát z ledového salátu	-
		nápoj	Čaj aloe s ostružinou, mléko, voda	07
pondělí 4. 3.	přesnídávka		Bílý jogurt s cereáliemi, ¼ jablka, brusinkový čaj	01a, 07
	oběd	polévka	Zeleninová polévka s hrachovými vločkami	09
		hlavní chod	Rybí filé zapečené se žampiony, vařené brambory	03, 04, 07, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina (kukuřice, mrkev, okurek)	-
		nápoj	Čaj goji s limetkou, mléko, voda	07
úterý 5. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, mrkev, čaj dobré ráno	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Bramborový krém	07, 09
		hlavní chod 1	Krůtí nudličky na kurkumě (ananas, cibule, kurkuma), bulgur	01a, 09
		hlavní chod 2	-	-
		dezert/ salát	Vanilkový puding s ovocem	07
		nápoj	Čaj jahoda s gingo, mléko, voda	07
středa 6. 3.	přesnídávka		Chia chléb, žervé, bílá ředkev, citrónový čaj s withanií	01a, 01b, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Hrachová	01a, 09
		hlavní chod	Bramborový salát s drůbežím masem a zeleninou (čínské zelí, paprika, rajče)	09
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Hruškový džus (z mraženého koncentrátu), mléko, voda	07
čtvrtek 7. 3.	přesnídávka		Veselý chléb (řeřicha, rajče, mrkev, vejce), čaj broskve s bacopou	01a, 01b, 03
	oběd	polévka	Minestrone (zeleninová, nezahuštěná s řapíkatým celerem, pórkem, cuketou, rajčaty a fazolí)	09
		hlavní chod 1	Králík na česneku (slanina, česnek, cibule, máslo, celozrnná pšeničná mouka), dušená rýže	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Tabouleh z quinoi se zeleninou (turecký salát se zeleninou, olivovým olejem a citr. Šťávou)	09
		dezert/ salát	Krájené ovoce (jablka, banán)	-
		nápoj	Čaj borůvkový s rakytníkem, mléko, voda	07
pátek 8. 3.	přesnídávka		Zeleninový salát, grahamový rohlík, čaj divoká višně	01a, 01c, 06, 07
	oběd	polévka	Ze špaldové krupice s vejci	01e, 03, 07, 09
		hlavní chod	Kuřecí stehna v kysaném zelí, bramborový knedlík	01a, 09, 10
		dezert/salát	Hrozny	-
		nápoj	Čaj jablko s echinaceou, mléko, voda	07

2. týden

pondělí 11. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka ze sýrů, paprika, citrónový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Karotková s hráškem (nezahušťovaná)	07, 09
		hlavní chod	Masové kuličky, rajská omáčka, bramborové copánky	01a, 03, 07, 09
		dezert/salát	Jablko	-
		nápoj	Čaj jahody se smetanou, mléko, voda	07
úterý 12. 3.	přesnídávka		Rohlík, hrášková pomazánka, ¼ jablka, čaj černý rybíz	01a, 07
	oběd	polévka	Mulgatawny (nezahušťovaná, s drůbežím masem a rýží)	09
		hlavní chod 1	Dukátové buchtíčky (s přidáním celozrnné pšeničné mouky)s vanilkovým krémem	01a, 03, 07
		hlavní chod 2	Jádrová omáčka, dušená rýže s pohankou	01a, 09
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Čaj lesní malina, mléko, voda	07		
středa 13. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, vaječná pomazánka, okurek, čaj meduňka s jablkem	01a, 01b, 03, 07
	oběd	polévka	Jáhlová se zeleninou	09
		hlavní chod	Fazolový guláš (bezmasý), kmínový chléb	01a, 01b, 09
		dezert/salát	Bublanina s ovocem (z celozrnné pšeničné mouky)	01a, 03, 07
nápoj	Čaj mango s růží, mléko, voda	07		
čtvrtek 14. 3.	přesnídávka		Bílý jogurt s müsli, ½ banánu, čaj mátový s anansem	01c, 07
	oběd	polévka	Z červené řepy	07, 09
		hlavní chod 1	Těstovinový salát s krutím masem (rajče, paprika, kukuřice)	01a, 09
		hlavní chod 2	Zeleninový salát se sýry, lámankový chléb	01a, 01b, 01c, 03, 06, 07, 11
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Malinový džus, mléko, voda	07		
pátek 15. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánkové máslo, mrkev, čaj mangostana	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Vývar z kostí s ječnými vločkami	01c, 07, 09
		hlavní chod	Hovězí kostky v kapustě, vařené brambory	01a, 09
		dezert/salát	Bílý jogurt s jahodovým rozvarem	07
nápoj	Čaj lesní plody, mléko, voda	07		

3. týden

pondělí 18. 3.	přesnídávka		Bílý jogurt s celozrnnými tyčinkami, hrozny, čaj pomerančový s papájou	01a, 07
	oběd	polévka	Kuličková	07, 09
		hlavní chod	Koprová omáčka, vařené vejce, vařené brambory	01a, 03, 07, 09
		dezert/salát	Táč s ovocem (s drobenkou, s přidáním celozrnné pšeničné mouky)	01a, 03, 07
		nápoj	Ananasový džus (z mraženého koncentrátu), mléko, voda	07
úterý 19. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka ze sardinek s pórkem, ředkvička, čaj povzbuzující meté	01a, 01b, 04, 07
	oběd	polévka	Rajská polévka s kukuřičnými vločkami	01a, 09
		hlavní chod 1	Hamburger (z hovězího masa)v bulce se zeleninou	01a, 03, 07, 10, 11
		hlavní chod 2	Králík na smetaně, semolinové těstoviny	01a, 07, 09
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Čaj fruit selection, mléko, voda	07		
středa 20. 3.	přesnídávka		Obložená pletýnka se zeleninou (eidam, hlávkový salát, rajče), lipový čaj	01a, 07
	oběd	polévka	Sedlácká (kořenovka, brambory, kroupy)	01c, 09
		hlavní chod	Kuřecí nudličky po indicku (ananas, grand masala – koření, pórek), petrželkové brambory	09
		dezert/salát	Krájená zelenina (ledový salát, kukuřice, okurek)	-
		nápoj	Čaj lemon grass, mléko, voda	07
čtvrtek 21. 3.	přesnídávka		Čokoládové brownies, ½ banánu, vanilkové mléko	01a, 03
	oběd	polévka	Rumfurdská (z vepřového masa s hráchem, kroupy a bramborami)	01a, 01c, 09
		hlavní chod 1	Rýžový nákyp	03, 09
		hlavní chod 2	Ragů ze zvěřiny (cibule, paprika, mouka, smetana, paprika, hrášek, kořenovka), bulgur	01a, 07, 09
		dezert/ salát	Krájené ovoce (pomeranče, grep, jablko)	07
		nápoj	Multivitaminový čaj, mléko, voda	07
pátek 22. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z vepřového masa, rajčae, čaj divoká malina	01a, 01b, 07, 09, 10
	oběd	polévka	Hráškový krém	01a, 07
		hlavní chod	Vepřový přírodní plátek, bramborová kaše	01a, 07, 09
		dezert/salát	Mrkvový salát	-
		nápoj	Čaj ostružina s gíngem, mléko, voda	07

4. týden

pondělí 25. 3.	přesnídávka		Cereální kaiserka, máslo s pažitkou, okurek, čaj rakytník s ananasem	01a, 01, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Zeleninová s bramborem	09
		hlavní chod	Zapečené těstoviny s uzenou kýtou	01a, 03, 07
		dezert/salát	Zelný salát	-
		nápoj	Osvěžující bylinný čaj, mléko, voda	07
úterý 26. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z červené čočky, bílá ředkev, trnkový čaj s lékořicí	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Polévka z červeného zelí s brusinkami	07, 09
		hlavní chod 1	Kuskus s tuňákem	01a, 04, 09
		hlavní chod 2	Tortilla s krutím masem a zeleninou	01a, 07, 09
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Višňový džus (z mraženého koncentrátu), mléko, voda	07		
středa 27. 3.	přesnídávka		Jablečné pyrė, celozrnný piškot, ½ banánu, skořicové mléko	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Z francouzské čočky	01a, 07, 09
		hlavní chod	Smažený květák, vařené brambory s máslem, dresing	01a, 03, 07
		dezert/salát	Krájené ovoce (hrozny, banán, jablko)	-
		nápoj	Čaj ovocný punč, mléko, voda	07
čtvrtek 28. 3.	přesnídávka		Šestizrnná bageta, vídeňský krém, kedlubna, zelený čaj s citrónem	01a, 01b, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Hovězí vývar s masem, nudlemi a zeleninou	01a, 03, 09
		hlavní chod 1	Máslová fazole na paprice, chia chléb	01a, 01b, 06, 07, 09, 11
		hlavní chod 2	Kuřecí nudličky po čínsku, dušená rýže se špaldou	01e, 06, 09
		dezert/ salát	-	-
		nápoj	Čaj piknik s rooibosem, mléko, voda	07
pátek 29. 3.	přesnídávka		Kmínový chléb, tavený sýr, mrkev, čaj „Ovocínek“	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Kmínová polévka	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Segedín, celozrnný knedlík (z ½ hrubá mouka, ¼ celozrnná pšeničná mouka, ¼ ₁₀ celozrnná žitná mouka, chia a lněné semínka)	01a, 01b, 03, 07, 09
		dezert/salát	Jablko	-
		nápoj	Čaj sladká malina s withanií, mléko, voda	07

Změna jídelníčku a alergů vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Klusáková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková - kuchařka

Petra Bilová – kuchařka