

Jídelní lístek pro měsíc duben

1. týden

|                     |             |              |   |  |
|---------------------|-------------|--------------|---|--|
| pátek<br>1. 4. 2016 | přesnídávka |              | Sýrový toust, okurek, čaj aloe s ostružinou |  |
|                     | oběd        | polévka      | Barevná s pohankou                          |  |
|                     |             | hlavní chod  | Kuře na paprice, bramborové copánky         |  |
|                     |             | dezert/salát | Jablko                                      |  |
|                     |             | nápoj        | Brusinkový čaj, mléko, voda                 |  |

2. týden

|                       |                                  |               |  |  |
|-----------------------|----------------------------------|---------------|--|--|
| pondělí<br>4. 4. 2016 | přesnídávka                      |               | Kmínový chléb, tvarohová pomazánka, mrkev, čaj dobré ráno                    |  |
|                       | oběd                             | polévka       | Bramborová   |  |
|                       |                                  | hlavní chod   | Rizoto s krůtím masem, strouhaný sýr   |  |
|                       |                                  | dezert/salát  | Zelný salát  |  |
|                       |                                  | nápoj         | Citrónový čaj, mléko, voda   |  |
| úterý<br>5. 4. 2016   | přesnídávka                      |               | Šestizrnná bageta, vaječná pomazánka, okurek, čaj jablko s echinaceou        |  |
|                       | oběd                             | polévka       | Brokolicový krém   |  |
|                       |                                  | hlavní chod 1 | Králík na jalovci a rozmarýnu, šťouchané brambory                            |  |
|                       |                                  | hlavní chod 2 | --   |  |
|                       |                                  | dezert/ salát | Puding s ovocem  |  |
| nápoj                 | Čaj divoká třešeň, mléko, voda   |               |  |  |
| středa<br>6. 4. 2016  | přesnídávka                      |               | Rajčata s mozzarelou, grahamový rohlík, čaj broskev s bacopou                |  |
|                       | oběd                             | polévka       | Oukrop   |  |
|                       |                                  | hlavní chod   | Vepřový guláš, kynutý houskový knedlík (s přidáním celozrnné pšeničné mouky) |  |
|                       |                                  | dezert/salát  | Mandarinka   |  |
|                       |                                  | nápoj         | Ananasový džus, mléko, voda  |  |
| čtvrtek<br>7. 4. 2016 | přesnídávka                      |               | Kmínový chléb, máslo, šunka, rajče, čaj mangostana                           |  |
|                       | oběd                             | polévka       | Rumfurská  |  |
|                       |                                  | hlavní chod 1 | Krupičná kaše sypaná skořicí, kakaem a cukrem                                |  |
|                       |                                  | hlavní chod 2 | Francouzské brambory   |  |
|                       |                                  | dezert/ salát | Ovocný salát   |  |
| nápoj                 | Čaj goji s limetkou, mléko, voda |               |  |  |
| pátek<br>8. 4. 2016   | přesnídávka                      |               | Žitný perník, banán, skořicové mléko   |  |
|                       | oběd                             | polévka       | Rajská s quinou  |  |
|                       |                                  | hlavní chod   | Pečený okoun nilský, rajčatový dresing, pažitkové brambory                   |  |
|                       |                                  | dezert/salát  | Okurkový salát   |  |
|                       |                                  | nápoj         | Čaj lemon grass, mléko, voda   |  |

## 3. týden

|                        |  |               |  |  |
|------------------------|--|---------------|--|--|
| pondělí<br>11. 4. 2016 | přesnídávka                              |               | Kmínový chléb, pomazánka z lososa, paprika, čaj Piknik s černým rybízem  |  |
|                        | oběd                                     | polévka       | Cibulová s brambory  |  |
|                        |  | hlavní chod   | Holandský řízek, brambory maštěné máslem                                 |  |
|                        |  | dezert/salát  | Mrkvový salát  |  |
|                        |  | nápoj         | Mátový čaj s ananasem, mléko, voda                                       |  |
| úterý<br>12. 4. 2016   | přesnídávka                              |               | Grahamová veka, pažitková pomazánka, ředkvička, čaj borůvka s rakytníkem |  |
|                        | oběd                                     | polévka       | Z bílých fazolí  |  |
|                        |  | hlavní chod 1 | Pizza se šunkou a sýrem  |  |
|                        |  | hlavní chod 2 | Bramborový salát s drůbežími prsy  |  |
|                        |  | dezert/ salát | --   |  |
| nápoj                  | Čaj lesní plody se smetanou, mléko, voda |               |  |  |
| středa<br>13. 4. 2016  | přesnídávka                              |               | Kmínový chléb, liptovská pomazánka, okurek, pomerančový čaj s papayou    |  |
|                        | oběd                                     | polévka       | Dýňová polévka   |  |
|                        |  | hlavní chod   | Cizrnový kotlík (bez masa), kmínový chléb                                |  |
|                        |  | dezert/salát  | Kynutý táč se švestkami  |  |
|                        |  | nápoj         | Hruškový džus, mléko, voda   |  |
| čtvrtek<br>14. 4. 2016 | přesnídávka                              |               | Jablečné pyrė, celozrnný piškot, kakao                                   |  |
|                        | oběd                                     | polévka       | Zahradkářská   |  |
|                        |  | hlavní chod 1 | Krůtí nudličky po čínsku, basmati rýže                                   |  |
|                        |  | hlavní chod 2 | Brokolicová poezie, pažitkové brambory                                   |  |
|                        |  | dezert/ salát | Jahodový rozvar s jogurtem   |  |
| nápoj                  | Citronáda, mléko, voda                   |               |  |  |
| pátek<br>15. 4. 2016   | přesnídávka                              |               | Cereální kaiserka, šlehaná niva, rajče, brusinkový čaj s badyánem        |  |
|                        | oběd                                     | polévka       | Zeleninová s kapáním   |  |
|                        |  | hlavní chod   | Středozevní kuře, petrželkové brambory                                   |  |
|                        |  | dezert/salát  | Ze zelených salátů   |  |
|                        |  | nápoj         | Čaj jahoda se smetanou, mléko, voda                                      |  |

## 4. týden

|                        |             |                                      |  |  |
|------------------------|-------------|--------------------------------------|--|--|
| pondělí<br>18. 4. 2016 | přesnídávka |                                      | Mléčná rýže s vanilkou, pomeranč, čaj rakytník s ananasem            |  |
|                        | oběd        | polévka                              | Minestrone   |  |
|                        |             | hlavní chod                          | Koprová omáčka, vařené vejce, vařené brambory                        |  |
|                        |             | dezert/salát                         | Jablečný závin   |  |
|                        | nápoj       | Džus z červených hroznů, mléko, voda |  |  |
| úterý<br>19. 4. 2016   | přesnídávka |                                      | Kmínový chléb, balkánská pomazánka, paprika, čaj rooibos s bylinkami |  |
|                        | oběd        | polévka                              | Zeleninový vývar s rýžovými vločkami                                 |  |
|                        |             | hlavní chod 1                        | Rybí kousky s kuskusem   |  |
|                        |             | hlavní chod 2                        | Krůtí kousky na žampionech, bulgur                                   |  |
|                        |             | dezert/ salát                        | Zakysaná smetana s vařenou čokoládou                                 |  |
|                        | nápoj       | Čaj meruňka s nopálem, mléko, voda   |  |  |
| středa<br>20. 4. 2016  | přesnídávka |                                      | Kukuřičné lupínky s mlékem, jablko                                   |  |
|                        | oběd        | polévka                              | Luštěninová  |  |
|                        |             | hlavní chod                          | Bosonožská jehla, bylinkové brambory, zeleninová obloha              |  |
|                        |             | dezert/salát                         | Pečené jablko  |  |
|                        | nápoj       | Voda s mátou, mléko, voda            |  |  |
| čtvrtek<br>21. 4. 2016 | přesnídávka |                                      | Slunečnicový chléb, pomazánkové máslo, okurek, čaj „Ovocínek“        |  |
|                        | oběd        | polévka                              | Rybí   |  |
|                        |             | hlavní chod 1                        | Žemlovka s jablky a tvarohem   |  |
|                        |             | hlavní chod 2                        | Plněné papriky drůbežím masem, semolinové těstoviny                  |  |
|                        |             | dezert/ salát                        | --   |  |
|                        | nápoj       | Mátový čaj, mléko, voda              |  |  |
| pátek<br>22. 4. 2016   | přesnídávka |                                      | Celozrnný šnek se šunkou a sýrem, rajče, čaj rakytník s papayou      |  |
|                        | oběd        | polévka                              | Z chřestu  |  |
|                        |             | hlavní chod                          | Šenkýřská pochoutka, petrželkové brambory                            |  |
|                        |             | dezert/salát                         | Salát z vařené červené řepy  |  |
|                        | nápoj       | Čaj lesní malina, mléko, voda        |  |  |

## 5. týden

|                        |             |                                 |  |  |
|------------------------|-------------|---------------------------------|--|--|
| pondělí<br>25. 4. 2016 | přesnídávka |                                 | Celozrnný koláč s jablky, bílá káva  |  |
|                        | oběd        | polévka                         | Z jarní zeleniny   |  |
|                        |             | hlavní chod                     | Játrová omáčka, semolinové těstoviny   |  |
|                        |             | dezert/salát                    | Kiwi   |  |
|                        | nápoj       | Ibiškový čaj, mléko, voda       |  |  |
| úterý<br>26. 4. 2016   | Přesnídávka |                                 | Chia chléb, tavený sýr, rajče, multivitaminový čaj                           |  |
|                        | oběd        | polévka                         | Z kysaného zelí  |  |
|                        |             | hlavní chod 1                   | Čočka na kyselo, vařené vejce, kmínový chléb                                 |  |
|                        |             | hlavní chod 2                   | Kančí kousky po lesácku, pažitkové brambory                                  |  |
|                        |             | dezert/ salát                   | Rajčatový salát  |  |
|                        | nápoj       | Lipový čaj, mléko, voda         |  |  |
| středa<br>27. 4. 2016  | přesnídávka |                                 | Chlebový bochánek, cottage, okurek, čaj černý rybíz                          |  |
|                        | oběd        | polévka                         | Sedlácká   |  |
|                        |             | hlavní chod                     | Vepřový přírodní plátek, bramborová kaše                                     |  |
|                        |             | dezert/salát                    | Hlávkový salát   |  |
|                        | nápoj       | Malinový džus, mléko, voda      |  |  |
| čtvrtek<br>28. 4. 2016 | přesnídávka |                                 | Kmínový chléb, pomazánka z lučiny a jablek, kedlubna, čaj ostružina s gíngem |  |
|                        | oběd        | polévka                         | Muligatawny  |  |
|                        |             | hlavní chod 1                   | Dukátové buchtíčky s vanilkovým krémem                                       |  |
|                        |             | hlavní chod 2                   | Králík na česneku, šťouchané brambory  |  |
|                        |             | dezert/ salát                   | Ananas se zakysanou smetanou   |  |
|                        | nápoj       | Voda s citrónem, mléko, voda    |  |  |
| pátek<br>29. 4. 2016   | přesnídávka |                                 | Lámankový chléb, pomazánka z tofu, mrkev, osvěžující čaj                     |  |
|                        | oběd        | polévka                         | Z červené čočky  |  |
|                        |             | hlavní chod                     | Hovězí nudličky „Stroganoff“, dušená rýže se špaldou, zeleninová obloha      |  |
|                        |             | dezert/salát                    | --   |  |
|                        | nápoj       | Čaj jahoda s gingo, mléko, voda |  |  |

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Vrbová – kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka