

Jídelní lístek pro měsíc září

1. týden

čtvrtek 1. 9. 2016	přesnídávka		--	
	oběd	polévka	Zeleninová	
		hlavní chod 1	Boloňské špagety sypané sýrem	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	--	
	nápoj	čaj jablko s echinaceou, mléko, voda		
Pátek 2. 9. 2016	přesnídávka		--	
	oběd	polévka	Krupicová s vejcem	
		hlavní chod	Čočka na kyselo, vařené vejce, kmínový chléb	
		dezert/salát	Jablíčko	
	nápoj	Šípkový čaj, mléko, voda		

## 2. týden

pondělí 5. 9. 2016	přesnídávka		Vánočka s máslem, jablko, kakao,	
	oběd	polévka	Ze zelené čočky	
		hlavní chod	Bulgurové rizoro s kuřecím masem	
		dezert/salát	Rajčatový salát	
	nápoj	Čaj piknik s rooibosem, mléko, voda		
úterý 6. 9. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánkové máslo, rajče, čaj broskve s bacopou	
	oběd	polévka	Jáhlová se zeleninou	
		hlavní chod 1	Králík na česneku, štouchané brambory	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	Švestka	
	nápoj	Čajmeduňka s jablkem, mléko, voda		
středa 7. 9. 2016	přesnídávka		Šestizrnná bageta, vídeňský krém, okurek, brusinkový čaj	
	oběd	polévka	Dýňová	
		hlavní chod	Krůtí kousky po čínsku, dušená rýže	
		dezert/salát	Hrozny	
	nápoj	Čaj rakytníková „Vysočánek“, mléko, vody		
čtvrtek 8. 9. 2016	přesnídávka		Sýrové tousty, paprika, čaj goji s limetkou	
	oběd	polévka	Ze zeleného hrášku	
		hlavní chod 1	Losos na másle, vařené brambory, bylinkový dipp	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	Salát ze zelených salátů	
	nápoj	Voda citrónem, mléko, voda		
pátek 9. 9. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka ze strouhaných sýrů, mrkvička, ibiškový čaj	
	oběd	polévka	Česnečka	
		hlavní chod	Bratislavská vepřová plec, kynutý houskový knedlík	
		dezert/salát	--	
	nápoj	Ananasový džus, mléko, voda		

## 3. týden

pondělí 12. 9. 2016	přesnídávka		Mléčná rýže, hrozny, multivitaminový čaj	
	oběd	polévka	Cuketový krém	
		hlavní chod	Sekaný přírodní řízek, šťouchané brambory	
		dezert/salát	Okurkový salát	
		nápoj	Voda s citrusy, mléko, voda	
úterý 13. 9. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, vaječná pomazánka s pórkem, čaj jahodový se smetanou	
	oběd	polévka	Hrachová	
		hlavní chod 1	Těstovinový salát s kuřecím masem	
		hlavní chod 2	Lečo, lámankový chléb	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Čaj Sladká švestka, mléko, voda			
středa 14. 9. 2016	přesnídávka		Grahamový rohlík, lučina, rajče, čaj mangostana	
	oběd	polévka	Kedlubnová	
		hlavní chod	Krůtí nudličky po kanadsku, pažitkové brambory	
		dezert/salát	Broskev se zakysanou smetanou	
		nápoj	Voda s mátou	
čtvrtek 15. 9. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, jmrkvové máslo, švestka, čaj lesní plody se smetanou	
	oběd	polévka	Gulášová	
		hlavní chod 1	Krupičná kaše sypaná kakaem, skořicí a cukrem s máslem	
		hlavní chod 2	Játrová omáčka, dušená rýže	
		dezert/ salát	Ovocný salát	
nápoj	Čaj Vanilkové potěšení, mléko, voda			
pátek 16. 9. 2016	přesnídávka		Chia chléb, pomazánka „Námořnická bašta“ s zelenou cibulkou, švestka, čaj bylinný osvěžující	
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s pohankou	
		hlavní chod	Vepřový vrabec, dušený špenát, bramborový knedlík	
		dezert/salát	--	
		nápoj	Hruškový džus, mléko, voda	

## 4. týden

pondělí 19. 9. 2016	přesnídávka		Žitný perník, hrozny, vanilkové mléko	
	oběd	polévka	Kuličková	
		hlavní chod	Koprová omáčka, vařené vejce, vařené brambory	
		dezert/salát	Táč s ovocem	
		nápoj	Čaj „Tropický ostrov“, mléko, voda	
úterý 20. 9. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, rama, strouhaný eidam, kedlubna, čaj pomerančový s papayou	
	oběd	polévka	Z bílých fazolí	
		hlavní chod 1	Honzovy buchty s povidlím a tvarohem (s přidáním celozrnné mouky)	
		hlavní chod 2	Vepřová plec na kmíně, bramborové copánky	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Skořicové mléko, rybízový čaj, voda			
středa 21. 9. 2016	přesnídávka		Kukuřičné lupínky v mléce, švestka	
	oběd	polévka	Rajská s kuskusem	
		hlavní chod	Kuřecí plátek zapečený se sýrem, bramborová kaše	
		dezert/salát	Paprikový salát se zelenou cibulkou	
		nápoj	Citronáda, mléko, voda	
čtvrtek 22. 9. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, pažitková pomazánka, okurek, rakytníkový čaj s papayou	
	oběd	polévka	Kvěťáková	
		hlavní chod 1	Fazolový guláš, kmínový chléb	
		hlavní chod 2	Těstovinový salát s hráškem a šunkou	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Džus z červených hroznů, mléko, voda			
pátek 23. 9. 2016	přesnídávka		Obložená pletýnka, čaj rozinkový se šípkem	
	oběd	polévka	Bramborová	
		hlavní chod	Mexický guláš s rýží, sypaný strouhaným eidamem	
		dezert/salát	Meloun	
		nápoj	Voda s meduňkou, mléko, voda	

## 5. týden

pondělí	přesnídávka		Rajčata s mozzarelou, grahamový rohlík, zázvorový čaj	
	oběd	polévka	Kmínová s vejci	
		hlavní chod	Masové kuličky, rajská omáčka, semolinové těstoviny	
		dezert/salát	--	
		nápoj	Multivitaminový džus, mléko, voda	
úterý	Přesnídávka		Celozrnný piškot, jablečné pyré, šípkový čaj	
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s ječnými vločkami	
		hlavní chod 1	Kuskus s tuňákem a sušenými rajčaty	
		hlavní chod 2	Brokolicová poezie, bylinkové brambory	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Zelený čaj s ostružinou, mléko, voda			
středa	přesnídávka		Státní svátek	
	oběd	polévka		
		hlavní chod		
		dezert/salát		
		nápoj		
čtvrtek	přesnídávka		Kaše z žitných vloček s ovocem, čaj trnkový s lékořicí	
	oběd	polévka	Hrstková	
		hlavní chod 1	Bramborové šišky s mákem	
		hlavní chod 2	Králík po orientálsku, pažitkové brambory	
		dezert/ salát	Tvarohový „Míša“	
nápoj	Voda s limetkou, mléko, voda			
pátek	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, šunka, rajče, čaj sladká malina s withanií	
	oběd	polévka	Farmářská	
		hlavní chod	Pečené kuřecí stehýnko, dušená rýže se špaldou	
		dezert/salát	Ovocný salát	
		nápoj	Zázvorový čaj, mléko, voda	

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková – kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka