

Jídelní lístek pro měsíc říjen

1. týden

pondělí 3. 10. 2015	přesnídávka		Rohlík, carobové máslo, jablko, čaj „Ovocínek“	
	oběd	polévka	Italská	
		hlavní chod	Rizoto z drůbežího masa sypané strouhaným sýrem	
		dezert/salát	Mrkvový salát	
		nápoj	Čaj ananas s mátou, mléko, voda	
úterý 4. 10. 2016	Přesnídávka		Grahamová veka, pomazánka z lučiny a jablek, mrkvička, čaj mangostana	
	oběd	polévka	Zeleninová s černou čočkou	
		hlavní chod 1	Kuře na paprice, semolinové těstoviny	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	Hrozny	
nápoj	Ananasový džus, mléko, voda			
středa 5. 10. 2016	přesnídávka		Veselý chléb, čaj borůvka s rakytníkem	
	oběd	polévka	Brokolicová	
		hlavní chod	Vepřové kousky pečené s dýní, šťouchané brambory	
		dezert/salát	--	
nápoj	Citrónový čaj, mléko, voda			
čtvrtek 6. 10. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, sýrová pomazánka s kapií, paprika, čaj dobré ráno	
	oběd	polévka	Frankfurtská	
		hlavní chod 1	Kynuté knedlíky plněné meruňkami nebo švestkami, sypané strouhaným tvarohem	
		hlavní chod 2	Španělský ptáček, dušená rýže, zeleninová obloha	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Lipový čaj, mléko, voda			
pátek 7. 10. 2016	přesnídávka		Bílý jogurt s marmeládou, celozrnný suk, brusinkový čaj s badyánem	
	oběd	polévka	Drožděná se zeleninou	
		hlavní chod	Bosonožská Jehla, vařené brambory, zeleninová obloha	
		dezert/salát	--	
nápoj	Čaj goji s limetkou, mléko, voda			

## 2. týden

pondělí 10. 10. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, vařené vejce, okurek, čaj ibiškový	
	oběd	polévka	Mrkvová s hráškem	
		hlavní chod	Holandský řízek, šťouchané brambory	
		dezert/salát	Salát z hlávkového zelí	
		nápoj	Čaj piknik s rooibosem, mléko, voda	
úterý 11. 10. 2016	přesnídávka		Chlebový bochánek, Cottage, paprika, čaj rakytník s papayou	
	oběd	polévka	Oukrop	
		hlavní chod 1	Těstovinový salát s tuňákem	
		hlavní chod 2	Dušená bažantí stehna, dušená rýže	
		dezert/ salát	Ananas se zakysanou smetanou	
		nápoj	Čaj lesní plody, mléko, voda	
středa 12. 10. 2016	přesnídávka		Šestizrnná bageta, pomazánka z rybího filé, rajče, mátový čaj	
	oběd	polévka	Zeleninová polévka s quionou	
		hlavní chod	Játra na cibulce, petrželkové brambory	
		dezert/salát	Paprikový salát se zelenou cibulkou	
		nápoj	Hruškový džus, mléko, voda	
čtvrtek 13. 10. 2016	přesnídávka		Obložený chléb se šunkou a sýrem, mrkev, čaj pomeranč s meduňkou	
	oběd	polévka	Luštěninová	
		hlavní chod 1	Rýžová kaše sypaná kakaem a skořicí	
		hlavní chod 2	Hovězí guláš, bulgur	
		dezert/ salát	Ovocný salát	
		nápoj	Brusinkový čaj, mléko, voda	
pátek 14. 10. 2016	přesnídávka		Slunečnicový chléb, tavený sýr, ovoce, čaj tropický ostrov	
	oběd	polévka	Bánská	
		hlavní chod	Kuře tandori, pažitkové brambory	
		dezert/salát	Jablko	
		nápoj	Voda s citrónem, mléko, voda	

## 3. týden

pondělí 17. 10. 2016	přesnídávka		Letní salát, grahamový rohlík, čaj trnkový s lékořicí	
	oběd	polévka	Bramborová s paprikou	
		hlavní chod	Brokolice zapečená se sýrem, vařené brambory	
		dezert/salát	Jahodový rozvar s jogurtem	
		nápoj	Čaj divoká třešeň, mléko, voda	
úterý 18. 10. 2016	přesnídávka		Vločková kaše s ovocem, čaj ostružina s gíngem	
	oběd	polévka	Sedlácká	
		hlavní chod 1	Pizza	
		hlavní chod 2	Zadělávané srnčí, bramborové copánky	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Višňový džus, mléko, voda			
středa 19. 10. 2016	přesnídávka		Cereální kaiserka, pomazánka z uzeného tofu, okurek, čaj lemon grass	
	oběd	polévka	Barevná s pohankou	
		hlavní chod	Hrachová kaše, vepřové výpečky, kmínový chléb	
		dezert/salát	Bublanina s ovocem	
nápoj	Voda s meduňkou, mléko, voda			
čtvrtek 20. 10. 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, pažitka, ½ banánu, vanilkové mléko	
	oběd	polévka	Z růžičkové kapusty	
		hlavní chod 1	Králík na cibuli, petrželkové brambory	
		hlavní chod 2	Pečené žampiony plněné nivou, petrželkové brambory	
		dezert/ salát	Okurkový salát	
nápoj	Čaj Sladká švestka, mléko, voda			
pátek 21. 10. 2016	přesnídávka		Kukuřičné lupínky v mléce, jablko	
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s pšeničnými vločkami	
		hlavní chod	Svíčková na smetaně, kynutý houskový knedlík, brusinkový terč	
		dezert/salát	--	
nápoj	Mátový čaj, mléko, voda			

## 4. týden

pondělí 24. 10. 2016	přesnídávka		Tvarohové šátečky plněné marmeládou, bílá káva		
	oběd	polévka	Zahrádkářská		
		hlavní chod	Pečený africký sumeček, brambory s petrželkou, dipp		
		dezert/salát	Salát ze zelených salátů		
		nápoj	Citronáda, mléko, voda		
úterý 25. 10. 2016	přesnídávka		Lámankový chléb, liptovská pomazánka, okurek, rybízový čaj		
	oběd	polévka	Selská		
		hlavní chod 1	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem		
		hlavní chod 2	Chilli con carne, kmínový chléb		
		dezert/ salát	Banán		
nápoj	Čaj kdoulový koláč, mléko, voda				
středa 26. 10. 2016	přesnídávka		<h1>Podzimní prázdniny</h1>		
	oběd	polévka			
		hlavní chod			
		dezert/salát			
nápoj					
čtvrtek 27. 10. 2016	přesnídávka				
	oběd	polévka			
		hlavní chod 1			
		hlavní chod 2			
		dezert/ salát			
nápoj					
pátek 28. 10. 2016	přesnídávka			<h1>Státní svátek</h1>	
	oběd	polévka			
		hlavní chod			
		dezert/salát			
nápoj					

5. týden

pondělí 31. 10. 2016	přesnídávka		Chia chléb, pomazánka mlsný ovčák, paprika, Horké jablíčko	
	oběd	polévka	Cibulová	
		hlavní chod	Vepřová plec po selsku, zelí, bramborový knedlík	
		dezert/salát	--	
		nápoj	Malinový džus, mléko, voda	

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková – kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – kuchařka