

Jídelní lístek pro měsíc říjen 2017

1. týden

pondělí 2. 10.	přesnídávka		Rohlík, carobové máslo, jablko, čaj ananasový s mátou	01a, 07
	oběd	polévka	Oukrop	01c, 09
		hlavní chod	Kuře na paprice, bramborové copánky	01a, 03, 07, 09
		dezert/salát	Jablko	-
		nápoj	Čaj „povzbuzující maté“, mléko, voda	07
úterý 3. 10.	Přesnídávka		Grahamový veka, sýrová pomazánka s kapií, rajče, lipový čaj	01a, 01c, 03, 07
	oběd	polévka	Z hlívy ústříčné	07, 09
		hlavní chod 1	Hrachová kaše, krutí kostky, kmínový chléb	01a, 01b, 07, 09
		hlavní chod 2	-	-
		dezert/ salát	Krájená zelenina (rajče, paprika, okurek)	-
nápoj	Ananasový džus, mléko, voda	07		
středa 4. 10.	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, vejce, okurek, ibiškový čaj	01a, 01b, 03, 07
	oběd	polévka	Brokolicová	01a, 07
		hlavní chod	Králík po kanadsku, petrželkové brambory	09
		dezert/salát	Švestkový rozvar s jogurtem	07
		nápoj	Čaj dobré ráno, mléko, voda	07
čtvrtek 5. 10.	přesnídávka		Cereální kaiserka, liptovská pomazánka, hrozny, mátový čaj	01a, 01b, 01c, 01d, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Z červené čočky	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Těstovinový salát s tuňákem	01a, 04, 07
		hlavní chod 2	Semolinové těstoviny se sýrovou omáčkou	01a, 07, 09
		dezert/ salát	Hruška	-
nápoj	Voda s citrónem, mléko, voda	07		
pátek 6. 10.	přesnídávka		Bílý jogurt s marmeládou, celozrnný suk, čaj černý s citrónem	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Hráškový krém	01a, 07, 09
		hlavní chod	Vepřová pečeně po selsku, dýňové zelí, bramborový knedlík	01a, 09
		dezert/salát	-	-
nápoj	Čaj borůvka s rakytníkem, mléko, voda	07		

## 2. týden

pondělí 9. 10.	přesnídávka		Veselý chléb (rama, řeřicha, vejce, rajče, mrkev), čaj rakytník s ananasem	01a, 01b, 03
	oběd	polévka	Sedlácká	01c, 03, 09
		hlavní chod	Brokolice zapečená se sýrem, brambory s máslem	01a, 01b, 03, 07
		dezert/salát	Pribinka	07
		nápoj	Zelený čaj s ostružinou, mléko, voda	07
úterý 10. 10.	přesnídávka		Chia chléb, pomazánka „mlsný ovčák“, mrkev, čaj rooibos s bylinkami	01a, 01b, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Fazolová	01a, 09
		hlavní chod 1	Rýžová kaše sypaná kakaem, skořicí a cukrem, máslo	07
		hlavní chod 2	Srnčí na jablíčkách, bulgur	01a, 07, 09
		dezert/ salát	Ovocný salát	-
nápoj	Šípkový čaj, mléko, voda	07		
středa 11. 10.	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, pažitka, ½ banánu, čaj černý rybíz	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zeleninový vývar se sýrovým svítkem (s přidáním celozrnné mouky)	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Kuře tandori (marinované stehýnko s červenou čočkou a mrkví), pažitkové brambory	07, 09
		dezert/salát	-	-
nápoj	Voda s pomerančem, mléko, voda	07		
čtvrtek 12. 10.	přesnídávka		Kaše z ovesných vloček s jablky, rozinkami a skořicí; čaj Vysočánek	01d, 07, 12
	oběd	polévka	Palánova	09
		hlavní chod 1	Krůtí nudličky po indicku (kari, gran masalla, ananas, cibule, pórek), dušená rýže	09
		hlavní chod 2	Celozrnná vřetena po neapolsku (rajčatová omáčka s olivy, kapary, sypané parmazánem)	01a, 09
		dezert/ salát	Banán	-
nápoj	Čaj vanilkové potěšení, mléko, voda	07		
pátek 13. 10.	přesnídávka		Lámankový chléb, pomazánka z rybího filé, okurky, čaj lesní plody	01a, 01b, 01c, 04, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Risi-bisi	09
		hlavní chod	Hovězí na smetaně, houskový kynutý knedlík (s přidáním celozrnné mouky), brusinkový terč	01a, 03, 07, 09, 10
		dezert/salát	-	-
nápoj	Hruškový džus, mléko, voda	07		

## 3. týden

pondělí 16. 10.	přesnídávka		Honzovy buchty s tvarohem z celozrnné mouky, kakaové mléko	01a, 03, 07, 12
	oběd	polévka	Špenátová	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Holandský řízek, bylinkové brambory	01a, 01b, 03, 07
		dezert/salát	Mrkvový salát	-
		nápoj	Čaj sladká malina s withanií, mléko, voda	07
úterý 17. 10.	přesnídávka		Obložený chléb, kedlubna, ovocný broskvový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zahradkářská (zeleninová nezahušťovaná)	09
		hlavní chod 1	Zadělané kuře, dušená rýže s pohankou	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Halušky s brynzou	01a, 03, 07
		dezert/ salát	Hrozny	-
nápoj	Čaj meruňka s nopálem, mléko, voda	07		
středa 18. 10.	přesnídávka		Slunečnicový chléb, tavený sýr, mrkvička, čaj „ovocínek“	01a, 01b, 01c, 01d, 07
	oběd	polévka	Farmářská s kuskusem	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Rizoto z krůtího masa sypané strouhaným sýrem	07, 09
		dezert/salát	Zelný salát	-
nápoj	Džus z červených hroznů, mléko, voda	07		
čtvrtek 19. 10.	přesnídávka		Rohlík, pomazánka z lučiny a jablek, jablko, čaj ovocný punč	01a, 07
	oběd	polévka	Z luštěnin	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Hanácký koláč ( s přidáním celozrnné pšeničné mouky, tvaroh a povidla)	01a, 03, 07, 12
		hlavní chod 2	Játra na cibulce, kuskus	01a, 09
		dezert/ salát	Krájené ovoce	-
nápoj	Multivitaminový čaj, mléko, voda	07		
pátek 20. 10.	přesnídávka		Letní salát, grahamový rohlík, čaj jahody se smetanou	01a, 01c, 06, 07
	oběd	polévka	Zeleninová s žitnými vločkami	01b, 09
		hlavní chod	Bramborový guláš, lámankový chléb	01a, 01b, 01c, 06, 09, 11
		dezert/salát	Jablko	-
nápoj	Čaj jablko s echinaceou, mléko, voda	07		

4. týden

pondělí 23. 10.	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, kedlubna, čaj meduňka s jablkem	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Kvěťáková	01a, 07, 09
		hlavní chod	Pečená ryba (dle nabídky) na másle, bramborová kaše	04, 07
		dezert/salát	Okurkový salát	-
		nápoj	Čaj ostružina s gingem, mléko, voda	07
úterý 24. 10.	přesnídávka		Vita chléb, sýr cottage, rajče, čaj broskev s bacopou	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Z růžičkové kapusty	01a, 09
		hlavní chod 1	Pizza se šunkou a sýrem	01a, 03, 07
		hlavní chod 2	Chilli con carne, grahamová veka	01a, 01c, 07, 09
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Višňový džus, mléko, voda	07		
středa 25. 10.	přesnídávka		Dalamánek, česneková pomazánka se sýrem, mrkev, čaj černý rybíz	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zelná	01a, 09
		hlavní chod	Bosonožská jehla, pažitkové brambory	01a, 07, 09
		dezert/salát	Z hlávkového salátu	-
nápoj	Voda s mátou, mléko, voda	07		
čtvrtek 26. 10.	přesnídávka		<h1>Podzimní prázdniny</h1>	
	oběd	polévka		
		hlavní chod 1		
		hlavní chod 2		
		dezert/ salát		
nápoj				
pátek 27. 10.	přesnídávka			
	oběd	polévka		
		hlavní chod		
		dezert/salát		
nápoj				

## 5. týden

pondělí 30. 10.	přesnídávka		Kmínový chléb, makovo-medová pomazánka, jablíčko, mléko	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Italská	01a, 09
		hlavní chod	Dušený špenát, vařené vejce, vařené brambory	01a, 03, 07, 09, 12
		dezert/salát	Koláč s ovocem	01a, 03, 07
		nápoj	Čaj divoká malina, mléko, voda	07
úterý 31. 10.	přesnídávka		Šestizrnná bageta, drožděná pomazánka s taveným sýrem, okurek, čaj goji s limetkou	01a, 01b, 01c, 01d, 03, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Zeleninová se žlutou čočkou (nezahušťovaná)	09
		hlavní chod 1	Kynuté knedlíky s ovocem sypané strouhaným tvarohem, máslo (s přidáním celozrnné mouky)	01a, 03, 07
		hlavní chod 2	Hovězí nudličky na žampionech, dušená rýže se špaldovými kroupami	01a, 01e, 07, 09
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Čaj lesní plody se smetanou, mléko, voda	07		

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková - kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka