

Jídelní lístek pro měsíc říjen 2018

INFO: V týdnu od 22. října do 26. října 2018 jsme se připojili k oslavám 100. výročí vzniku republiky. Snažili jsme se jídelní lístek ozvláštnit, připravit a zařadit pokrmy připravované z této doby.

1. týden

pondělí 1. 10.	přesnídávka		Rohlík, kakaové máslo, jablko, čaj ananas s mátou	01a, 07
	oběd	polévka	Z červené čočky	01a, 09
		hlavní chod	Rizoto s drůbežím masem, strouhaný eidam	07
		dezert/salát	Mrkvový salát	09
		nápoj	Čaj lemon grass, mléko, voda	-
úterý 2. 10.	přesnídávka		Grahamová veka, sýrová pomazánka s kapií, okurek, čaj pomeranč s papayou	07
	oběd	polévka	Brokolicová	01a, 01c, 07
		hlavní chod 1	Vepřové nudličky na žampionech, vařené brambory s petrželkou	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	-	01a, 09
		dezert/ salát	-	-
		nápoj	Čaj Divoká třešeň, mléko, voda	-
středa 3. 10.	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, vařené vejce, rajče, zelený čaj s ostružinou	07
	oběd	polévka	Hráškový krém	01a, 01b, 03, 07
		hlavní chod	Těstovinový salát s kuřecím masem	01a, 07
		dezert/salát	Táč se švestkami	01a, 09
		nápoj	Voda s ananasovým sirupem, mléko, voda	01a, 03, 07
čtvrtek 4. 10.	přesnídávka		Bílý jogurt s marmeládou, celozrnný suk, čaj piknik s černým rybízem	07
	oběd	polévka	Zeleninová s žitnými vločkami	01a, 03, 07
		hlavní chod 1	Králík po kanadsku, vařené brambory s pažitkou	01b, 09
		hlavní chod 2	Zámecké brambory	09
		dezert/ salát	Krájené ovoce	07
		nápoj	Malinový džus, mléko, voda	-
pátek 5. 10.	přesnídávka		Cereální kaiserka, liptovská pomazánka, paprika, čaj ostružina s gíngem	01a, 07, 11
	oběd	polévka	Sedlácká	01c, 03, 09
		hlavní chod	Hovězí na smetaně, celozrnný knedlík, brusinkový terč	01a, 01b, 03, 07, 09
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Čaj Tropický ostrov, mléko, voda	07

2. týden

pondělí 8. 10.	přesnídávka		Veselý chléb, zázvorový čaj	01a, 01b, 03, 07
	oběd	polévka	Z hlívy ústříčné	01a, 07, 09
		hlavní chod	Papriky plněné masem s rajčatovopaprikovou omáčkou, bramborové copánky	01a, 03, 07
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Šípkový čaj, mléko, voda	07
úterý 9. 10.	přesnídávka		Chia chléb, pomazánka „Mlsný ovčák“, bílá ředkev, brusinkový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zeleninový vývar se sýrovým svítkem	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod 1	Paela	04, 09
		hlavní chod 2	Srnčí na jablíčkách, bulgur	01a, 07, 09
		dezert/ salát		-
nápoj	Voda s jahodovým sirupem, mléko, voda	07		
středa 10. 10.	přesnídávka		Lámankový chléb, pomazánka z rybího filé, mrkev, citrónový čaj	01a, 01b, 01d, 04, 07
	oběd	polévka	Špenátová	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Kuřecí přírodní plátek, pečené brambory	01a, 09
		dezert/salát	Ledový salát	-
nápoj	Čaj borůvka s rakytníkem, mléko, voda	07		
čtvrtek 11. 10.	přesnídávka		Rohlík, pomazánka z lučiny a jablek, čaj rakytník s ananasem	01a, 07
	oběd	polévka	Fazolová	01a, 09
		hlavní chod 1	Kynuté knedlíky s celozrnnou moukou plněné ovocem, strouhaný tvaroh, cukr, máslo	01a, 01b, 03, 07
		hlavní chod 2	Chilli con carne, kmínový chléb	01a, 01b, 09
		dezert/ salát	Krájené ovoce	-
nápoj	Hruškový džus, mléko, voda	07		
pátek 12. 10.	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, pažitka, jablko, lipový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zahrádkářská	09
		hlavní chod	Bosonožská Jehla, bramborová kaše	01a, 07, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
nápoj	Čaj sladká švestka, mléko, voda	07		

3. týden

pondělí 15. 10.	přesnídávka		Letní salát, grahamový rohlík, čaj bezkašlík	01a, 01c, 07
	oběd	polévka	Palánova	09
		hlavní chod	Kuře na paprice, semolinové těstoviny	01a, 03, 07, 09
		dezert/salát	Krájené ovoce	-
		nápoj	Voda s pomerančovým sirupem, mléko, voda	07
úterý 16. 10.	přesnídávka		Celozrnné buchtý s tvarohem, jablko, kakaové mléko	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Z luštěnin	01a, 09
		hlavní chod 1	Zapečená brokolice, vařené brambory s máslem	03, 07
		hlavní chod 2	Králík na cibuli, brambory s máslem	01a, 07
		dezert/ salát	Puding s ovocem	07
		nápoj	Čaj kdoulový koláč, mléko, voda	07
středa 17. 10.	přesnídávka		Slunečnicový chléb, tavený sýr, paprika, čaj grep s granátovým jablkem	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Farmářská s kuskusem	01a, 03, 09
		hlavní chod	Hrachová kaše, vepřové kostky, kmínový chléb	01a, 01b
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
		nápoj	Hroznový džus, mléko, voda	07
čtvrtek 18. 10.	přesnídávka		Obložený chléb šunkou a sýrem, rajče, zelený čaj s citronem	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Květáková	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Zapečené brambory s drůbežím masem a sušenými rajčaty	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Fazolové lusky na smetaně, vařené brambory	01a, 03, 07, 09
		dezert/ salát	-	-
		nápoj	Čaj citrón s withanií, mléko, voda	07
pátek 19. 10.	přesnídávka		Vita chléb, sýr Cottage, mrkev, ibiškový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Risi-bisi	09
		hlavní chod	Krůtí nudličky po indicku, dušená rýže	01a, 07, 09
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Čaj meruňka s nopálem, mléko, voda	07

4. týden

pondělí 22. 10.	přesnídávka		Mrkvový koláč, bílá káva	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Krémová polévka z kořenové zeleniny	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Kapr po třeboňsku, vařené brambory s petrželkovou natí	04, 07, 09
		dezert/salát	Zakysaná smetana s malinami	07
		nápoj	Mátový čaj, mléko, voda	07
úterý 23. 10.	přesnídávka		Kmínový chléb, rajský pěnový sýr, bílá ředkev, čaj rozinka se šípkem	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Polévka z červeného zelí s brusinkami	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Rýžový nákyp s meruňkami	03, 07
		hlavní chod 2	Hovězí guláš, cibule, kmínový chléb	01a, 01b, 09
		dezert/ salát	-	-
	nápoj	Džus z černého rybízu, mléko, voda	07	
středa 24. 10.	přesnídávka		Vločková kaše se sušenými jablíčky a švestkami, čaj povzbuzující maté	01d, 07, 12
	oběd	polévka	Hovězí vývar s masem, zeleninou a nudlemi	01a, 03, 09
		hlavní chod	Smažený květák, vařené brambory s pažitkou, dipp	01a, 01b, 03, 07
		dezert/salát	Jablečný závin	01a, 01b, 03, 06, 07, 12
		nápoj	Voda s ovocem, mléko, voda	07
čtvrtek 25. 10.	přesnídávka		Šátečky z listového těsta plněné sýrem, rajče, čaj rakytník s papayou	01a, 01b, 03, 06, 07
	oběd	polévka	Celerová polévka	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Kuřecí nudličky po staročesku, dušená rýže s pohankou	01a, 07, 09, 12
		hlavní chod 2	Halušky s brynzou	01a, 03, 07
		dezert/ salát	-	-
	nápoj	Voda, mléko	07	
pátek 26. 10.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka s rybičkovou pomazánkou a pórkem, okurek, čaj Ovocínek	01a, 01b, 04, 07
	oběd	polévka	Oukrop	01c, 03, 09
		hlavní chod	Vepřová plec po selsku, dýňové zelí, bramborový knedlík	01a, 03, 09, 10, 12
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Voda s višňovým sirupem, mléko, voda	07

5. týden

pondělí	přesnídávka		<h1>Podzimní prázdniny</h1>	
	oběd	polévka		
		hlavní chod		
		dezert/salát		
		nápoj		
úterý	přesnídávka			
	oběd	polévka		
		hlavní chod 1		
		hlavní chod 2		
		dezert/ salát		
		nápoj		
středa	přesnídávka		Dalamánek, česneková pomazánka se sýrem, bílá ředkev, čaj dobré ráno	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Italská	01a, 09
		hlavní chod	Holandský řízek, vařené brambory s máslem	01a, 01b, 03, 07
		dezert/salát	Zelný salát	-
		nápoj	Čaj aloe s ostružinou, mléko, voda	07

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena.

Jídelníček sestavily:
 Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny
 Petra Hladíková - kuchařka
 Dana Korčáková – kuchařka
 Petra Bilová – kuchařka