

Jídelní lístek pro měsíc listopad

1. týden

pondělí 2. 11. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, sýrová pomazánka s kapií, ovoce, čaj lesní plody se smetanou	
	oběd	polévka	Z růžičkové kapusty	
		hlavní chod	Špagety po neapolsku s vepřovým masem, sypané mozzarelou	
		dezert/salát	Jablko	
		nápoj	Čaj borůvka s rakytníkem, mléko, voda	
úterý 3. 11. 2015	Přesnídávka		Šestizrnná bageta, tarohová pomazánka, okurek, čaj zázvor s hruškou	
	oběd	polévka	Česnečka	
		hlavní chod 1	Čočka na kyselo, vařené vejce, kmínový chléb	
		hlavní chod 2	xxxxx	
		dezert/ salát	Okurkový salát	
nápoj	Mateřídouškový čaj, mléko, voda			
středa 4. 11. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, droždíová pomazánka, rajče, vanilkové mléko	
	oběd	polévka	Hovězí s cizrnou	
		hlavní chod	Hovězí plátek vařený, cibulová omáčka, šťouchané brambory	
		dezert/salát	Ovocný talířek	
nápoj	Voda s čerstvým citrónem, mléko, voda			
čtvrtek 5. 11. 2015	přesnídávka		Slunečnicový chléb, cottage, paprika, mátový čaj	
	oběd	polévka	Brokolicová	
		hlavní chod 1	Králík po orientálsku, dušená rýže se špaldou, zeleninová obloha	
		hlavní chod 2	Halušky se zelím	
		dezert/ salát	Táč se švestkami (s celozrnnou pšeničnou moukou)	
nápoj	Brusinkový čaj, mléko, voda			
pátek 6. 11. 2015	přesnídávka		Bílý jogurt s marmeládou, grahamový rohlík, banán, zelený čaj s ostružinou	
	oběd	polévka	Zahrádkářská	
		hlavní chod	Bosonožská jehla, bramborová kaše	
		dezert/salát	Zelný salát	
nápoj	Malinový džus, mléko, voda			

2. týden

pondělí 9. 11. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, balkánská pomazánka, rajče, rybízový čaj	
	oběd	polévka	Pohanková se zeleninou	
		hlavní chod	Pečený platýz, bylinkový dipp, vařené brambory	
		dezert/salát	Ledový salát	
	nápoj	Bylinný čaj s meduňkou, mléko, voda		
úterý 10. 11. 2015	přesnídávka		Sýrový toust, jablko, ovocný čaj	
	oběd	polévka	Čočková	
		hlavní chod 1	Kaše z ovesných vloček sypaná kakaem s cukrem, máslo	
		hlavní chod 2	Játra na cibulce, bylinkové brambory	
		dezert/ salát	Kompot	
	nápoj	Multivitaminový džus, mléko, voda		
Středa 11. 11. 2015	přesnídávka		Obložený chléb sýrem a šunkou, paprika, čaj vanilkové potěšení	
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s amarantem	
		hlavní chod	Pečená husa, dušené zelí, bramborový knedlík	
		dezert/salát	Hruška	
	nápoj	Voda s čerstvými citrusy (pomeranč, citrón, grep, pomelo), mléko, voda		
čtvrtek 12. 11. 2015	přesnídávka		Cereální kaiserka, tvarohová se sušenými rajčaty, ovoce, šípkový čaj	
	oběd	polévka	Celerový krém	
		hlavní chod 1	Mexické fazole, kmínový chléb	
		hlavní chod 2	Salát z barevných těstovin s krůtím masem	
		dezert/ salát	Jáhlový dezert s malinami	
	nápoj	Čaj lesní malina, mléko, voda		
pátek 13. 11. 2015	přesnídávka		Závin s tvarohem, ovoce, Kakaové mléko	
	oběd	polévka	Žampionová	
		hlavní chod	Vepřový přírodní plátek, bramborová kaše	
		dezert/salát	Mrkvový salát	
	nápoj	Hruškový džus, mléko, voda		

3. týden

pondělí 16. 11. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z rybiček, pórek, ovocečaj aloe s ostružinou	
	oběd	polévka	Belgická (s tvrdými sýry)	
		hlavní chod	Sekaná pečeně, pažitkové brambory	
		dezert/salát	Rajčatový salát	
	nápoj	Čaj meruňka s nopálem, mléko, voda		
Úterý 17. 11. 2015	přesnídávka		Státní svátek	
	oběd	polévka		
		hlavní chod 1		
		hlavní chod 2		
		dezert/ salát		
	nápoj			
středa 18. 11. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z lučiny a jablek, okurek, čaj dobré ráno	
	oběd	polévka	Oukroup	
		hlavní chod	Perkelt z kuřat, basmati rýže	
		dezert/salát	Pečená hruška se skořicí	
	nápoj	Voda s čerstvým zázvorem a citrónem, mléko, voda		
čtvrtek 19. 11. 2015	přesnídávka		Lámankový chléb, rama, strouhaný sýr, paprika, citrónový čaj s withanií	
	oběd	polévka	Krémová z ryb	
		hlavní chod 1	Bavorské vdolečky	
		hlavní chod 2	Španělský ptáček, petrželkové brambory, zeleninová obloha	
		dezert/ salát		
	nápoj	Jablečný mošt, mléko, voda		
pátek 20. 11. 2015	přesnídávka		Mléčná rýže, ovoce, čaj pomeranč s papayou	
	oběd	polévka	Rajčatová s kukuřičnými vločkami	
		hlavní chod	Kuřecí stehno s mandlovou nádivkou, šťouchané brambory	
		dezert/salát	Salát z okurků, rajčat a paprik	
	nápoj	Hroznový džus, mléko, voda		

4. týden

pondělí 23. 11. 2015	přesnídávka		Veselý chléb (máslo, vajíčka, rajče, řeřicha, mrkev), čaj divoká malina	
	oběd	polévka	Polévka z kostí se strouháním	
		hlavní chod	Dušený hrášek s mrkví, vařené vejce, vařené brambory	
		dezert/salát	Banánový dezert s pohankou	
		nápoj	Ovocný čaj s broskví, mléko, voda	
úterý 24. 11. 2015	přesnídávka		Kornbageta, vídeňský krém, ředkvička, rakytníkový čaj s ananase	
	oběd	polévka	Minestrone	
		hlavní chod 1	Kynuté knedlíky plněné meruňky, sypané strouhaným tvarohem	
		hlavní chod 2	Kančí kousky s brusinkovou omáčkou, bramborové copánky	
		dezert/ salát		
nápoj	Čaj grep s granátovým jablkem, mléko, voda			
středa 25. 11. 2015	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, vejce, okurek, čaj tropický ostrov	
	oběd	polévka	Cibulová s bramborem	
		hlavní chod	Domažlické ragů, dušená rýže se špaldou	
		dezert/salát	Kiwi	
		nápoj	Čaj piknik s rooibosem, mléko, voda	
čtvrtek 26. 11. 2015	přesnídávka		Tmavý toustový chléb, mrkvová pomazánka, ovoce, čaj „Ovocínek“	
	oběd	polévka	Zeleninová	
		hlavní chod 1	Rybí filé s rajčaty a sýrem, pažitkové brambory	
		hlavní chod 2	Králík na česneku, pažitkové brambory	
		dezert/ salát	Polníček	
nápoj	Čaj černý rybíz, mléko, voda			
pátek 27. 11. 2015	přesnídávka		Grahamový rohlík, carobové máslo, ovoce, mléko s carem	
	oběd	polévka	Bramborová s paprikou	
		hlavní chod	Kuřecí nudličky po indicku, bulgur, obloha	
		dezert/salát	Jahodový rozvar s jogurtem	
		nápoj	Voda s čerstvou limetkou, mléko, voda	

5. týden

pondělí 30. 11. 2015	přesnídávka		Letní salát (rajčata, okurky, paprika, tvrdý sýr), kmínový chlébčaj jahoda s gingo	
	oběd	polévka	Řecká fazolačka	
		hlavní chod	Singapurské nudle (široké nudle s kuřecím masem na kari s pórkem a zeleninou)	
		dezert/salát	Zelené saláty	
		nápoj	Čaj sladká švestka, mléko, voda	

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Jaroslava Dabrowsková – kuchařka

Dana Korčáková – kuchařka

Petra Bilová – pomocná kuchařka