

Jídelní lístek pro měsíc listopad

Informace pro strážníky:

V Brně proběhne v měsíci listopadu „Měsíc společného vaření“. Vychází ze současných požadavků a nových trendů ve stravování. Účast na tomto společném měsíci je zcela dobrovolná.

Naše školní jídelna se k jídelníčku připojila, ale musela přepracovat do našeho „hybridního“ jídelníčku a upravit dle zvyklostí naší školní jídelny (z 28 pokrmů – hlavních jídel - je v jídelníčku zastoupeno 23 pokrmů z jídelníčku společného měsíce vaření a 5 „našich“ pokrmů). Snažily jsme se, co nejlépe se k jídelníčku přiblížit. Druhy zeleninových salátů, ovoce a nápojů je na zvážení kolektivu školní jídelny s doporučením šetřit solí a cukrem. V jídelníčku se objeví několik nových pokrmů a polévek.

Přejeme Vám dobrou chuť a ať Vám ve školní jídelně chutná a nám ať se naše vaření a úsilí vydaří!!

1. týden

úterý 1.11.2016	Přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z lososa, zelená cibulka, brusinkový čaj s badyánem	
	oběd	polévka	Z hlívy ústříčné	
		hlavní chod 1	Špagety se zeleninou a sýrem	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	Jáhlový dezert	
	nápoj	Čaj meduňka s jablkem, mléko, voda		
středa 2.11.2016	přesnídávka		Lámankový chléb, tvarohová pomazánka s vejci, paprika, čaj rooibos s bylinkami	
	oběd	polévka	Vločková	
		hlavní chod	Kovbojské fazole s vepřovým masem a zeleninou, kmínový chléb	
		dezert/salát	Pečené jablko	
	nápoj	Šípkový čaj, mléko, voda		
čtvrtek 3.11.2016	přesnídávka		Chléb vita, máslo, rajče, zázvorový čaj	
	oběd	polévka	Zeleninový vývar se sójovými boby	
		hlavní chod 1	Kuřecí ragů se zeleninou, kuskus	
		hlavní chod 2	Špekové koule, kysané zelí (houskový – karlovarský knedlík se slaninou)	
		dezert/ salát	--	
	nápoj	Čaj lesní malina, mléko, voda		
pátek 4.11.2016	přesnídávka		Grahamová veka, chodská pomazánka, okurek, čaj rakytník s ananasem	
	oběd	polévka	Jáhlová se zeleninou	
		hlavní chod	Krůtí kostky na pórku, vařené brambory	
		dezert/salát	Jablečný štrůdl	
	nápoj	Zelený čaj s ostružinou, mléko, voda		

2. týden

pondělí 7.11.2016	přesnídávka		Jablečná přesnídávka, celozrnný piškot, vanilkové mléko	
	oběd	polévka	Mrkvová	
		hlavní chod	Zapečené těstoviny s mletým masem, zeleninou a sýrem	
		dezert/salát	Tvarohový „Míša“	
		nápoj	Čaj trnkový s lékořicí, mléko, voda	
úterý 8.11.2016	přesnídávka		Šestizrnná bageta, máslo, plátek vejce, karotka, ibiškový čaj	
	oběd	polévka	Kvěťáková	
		hlavní chod 1	Rybí kostky se zeleninou, bramborová kaše	
		hlavní chod 2	Zámecké brambory se žampiony a smetanou	
		dezert/ salát	Hruška	
nápoj	Čaj jahodový s gengem, mléko, voda			
středa 9.11.2016	přesnídávka		Rohlík, pažitkové máslo, jablko, čaj ostružinový	
	oběd	polévka	Kulajda	
		hlavní chod	Hovězí nudličky „Stroganof“, dušená rýže se špaldou	
		dezert/salát	Mrkvový salát	
		nápoj	Sladká malina s withanií, mléko, voda	
čtvrtek 10.11.2016	přesnídávka		Kmínový chléb, vídeňský krém, paprika, lipový čaj	
	oběd	polévka	Hrachová	
		hlavní chod 1	Hanácký koláč	
		hlavní chod 2	Pečený králík v marinádě, petrželkové brambory	
		dezert/ salát	Jablko	
nápoj	Čaj mangostana, mléko, voda			
pátek 11.11.2016	přesnídávka		Sýrový toust, rajče, zelený čaj s pomerančem	
	oběd	polévka	Ze zeleného hrášku	
		hlavní chod	Pečená husa, hlávkové zelí, bramborový knedlík	
		dezert/salát	--	
		nápoj	Voda s citrónem, mléko, voda	

3. týden

pondělí 14.11.2016	přesnídávka		Ovesná kaše s jablky a banánem, rybízový čaj	
	oběd	polévka	Cuketový krém	
		hlavní chod	Sekaná pečeně s červenou čočkou, pažitkové brambory	
		dezert/salát	Zelný salát s mrkví a jablkem	
	nápoj	Čaj lesní plody se smetanou, mléko, voda		
úterý 15.11.2016	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z čočky, papriky, čaj pomerančový s papayou	
	oběd	polévka	Špenátová	
		hlavní chod 1	Rýžový nákyp s ovocem	
		hlavní chod 2	Játra andalusie, jasmínová rýže, zeleninová obloha	
		dezert/ salát	--	
	nápoj	Horké jablko se skořicí, mléko, voda		
středa 16.11.2016	přesnídávka		Rajčata s mozzarelou, grahamový rohlík, brusinkový čaj	
	oběd	polévka	Minestrone	
		hlavní chod	Kuřecí kapsa, bylinkové brambory	
		dezert/salát	Rajčatový salát	
	nápoj	Čaj černý rybíz, mléko, voda		
čtvrtek 17.11.2016	přesnídávka		Státní svátek	
	oběd	polévka		
		hlavní chod 1		
		hlavní chod 2		
		dezert/ salát		
	nápoj			
pátek 18.11.2016	přesnídávka		Celozrnný šnek se šunkou a sýrem, rajče, čaj dobré ráno	
	oběd	polévka	Česnečka	
		hlavní chod	Hamburská vepřová kýta, celozrnný knedlík	
		dezert/salát	Jablko	
	nápoj	Voda s mátou a ananasem, mléko, voda		

4. týden

pondělí 21.11.2016	přesnídávka		Bílý jogurt s opraženými ovesnými vločkami a ovocem, čaj „Vysočánek“	
	oběd	polévka	Dýňová	
		hlavní chod	Losos na másle, šťouchané brambory	
		dezert/salát	Ze zelených salátů	
	nápoj	Čaj z jablíček, skořice a hřebíčku; mléko, voda		
úterý 22.11.2016	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka ze smetanový sýrů, paprika, rozinkový čaj se šípkem	
	oběd	polévka	Bramborová	
		hlavní chod 1	Krůtí nudličky na rozmarýnu, tříbarevné těstoviny	
		hlavní chod 2	Halušky s brynzou a slaninou	
		dezert/ salát	Broskev se zakysanou smetanou	
	nápoj	Čaj divoká třešeň, mléko, voda		
středa 23.11.2016	přesnídávka		Cereahouska obložená šunkou, sýrem a polníčkem, čaj „Ovocínek“ s rakytníkem	
	oběd	polévka	Z vaječné jíšky	
		hlavní chod	Hovězí guláš, bramborové copánky	
		dezert/salát	--	
	nápoj	Horká malina, mléko, voda		
čtvrtek 24.11.2016	přesnídávka		Kmínový chléb, vaječná pomazánka, ředkvička, mátový čaj	
	oběd	polévka	Rybí maďarská	
		hlavní chod 1	Alpský knedlík (kynutý knedlík plněný povidlím, přelitý vanilkovou omáčkou a posypaný mákem)	
		hlavní chod 2	Srnčí na jablíčkách, bulgur	
		dezert/ salát	--	
	nápoj	Jablko s echinaceou, mléko, voda		
pátek 25.11.2016	přesnídávka		Mléčná rýže, hrozny, čaj vanilkové potěšení	
	oběd	polévka	Rajská s tarhoňou	
		hlavní chod	Kuřecí plátek se sýrem, petrželkové brambory	
		dezert/salát	Okurkový salát	
	nápoj	Voda s citrusy, mléko, voda		

5. týden

pondělí 28.11.2016	přesnídávka		Veselý chléb, čaj oaloe s ostružinou	
	oběd	polévka	Vývar z kostí se špenátovým svítkem	
		hlavní chod	Květákový nákyp se sýrem, bylinkové brambory	
		dezert/salát	Švestkový rozvar s bílým jogurtem	
	nápoj	Multivitamínový čaj, mléko, voda		
úterý 29.11.2016	Přesnídávka		Chia chléb, lučina, okurek, čaj lesní plody	
	oběd	polévka	Rumfurdská	
		hlavní chod 1	Penne po neapolsku s krůtím masem (rajčatová omáčka s olivami a kapary)	
		hlavní chod 2	Fazolové lusky v paprikové omáčce s rýží (papriková omáčka, porce fazolových lusků v páře, rýže)	
		dezert/ salát	Banán	
	nápoj	Horká hruška, mléko, voda		
středa 30.11.2016	přesnídávka		Žitný perník, ½ banánu, bílá káva	
	oběd	polévka	Z jarní zeleniny	
		hlavní chod	Kuřecí steak po srbsku, pažitkové brambory	
		dezert/salát	Vanilkový puding	
	nápoj	Citronáda, mléko, voda		

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková – kuchařka

Petra Bilová – kuchařka

Jaroslava Dabrowská - kuchařka