

Jídelní lístek pro měsíc listopad 2018

1. týden

čtvrtek 1. 11.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z tavených sýrů, paprika, čaj rooibos s bylinkami	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Z jarní zeleniny	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Špagety s boloňskou omáčkou	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	-	-
		dezert/ salát	-	-
	nápoj	Multivitaminový džus, mléko, voda	07	
pátek 2. 11.	přesnídávka		Obložená cereahouska (plátek sýru, salát, rajče), čaj lesní plody	01a, 01b, 01d, 07, 11
	oběd	polévka	Mrkvová	01a, 07, 09
		hlavní chod	Krůtí kostky na pórku, vařené brambory	01a, 07, 09
		dezert/salát	-	-
	nápoj	Čaj aloe s ostružinou, mléko, voda	07	

2. týden

pondělí 5. 11.	přesnídávka		Žitný perník, jablko, kakaové mléko	01b, 03, 07
	oběd	polévka	Cibulová	09
		hlavní chod	Pečená ryba (dle nabídky) s bylinkami, vařené brambory, dipp	07, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
		nápoj	Hroznový džus, mléko, voda	07
úterý 6. 11.	přesnídávka		Kmínový chléb, vaječná pomazánka, mrkev, lipový čaj	01a, 01b, 03, 07
	oběd	polévka	Z černé čočky	01a, 09
		hlavní chod 1	Alpský knedlík	01a, 03, 07
		hlavní chod 2	Soté ze zvěřiny, dušená rýže s pohankou	01a, 07, 09
		dezert/ salát	Jablko	-
		nápoj	Čaj broskve s bacopou, mléko, voda	07
středa 7. 11.	přesnídávka		Bílý jogurt, celozrnné cereálie , ½ banánu, ibiškový čaj	01a, 07
	oběd	polévka	Zeleninový vývar	09
		hlavní chod	Marinovaný králík, pažitkové brambory	09
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
		nápoj	Voda s ovocem, mléko, voda	07
čtvrtek 8. 11.	přesnídávka		Chia chléb, lučina, rajče, brusinkový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Bramborová	01a, 09
		hlavní chod 1	Vepřový guláš, kmínový chléb	01a, 01b, 09
		hlavní chod 2	Celozrnný koláč se zeleninou a sýry	01a, 03, 07, 09
		dezert/ salát	-	-
		nápoj	Čaj sladká švestka, mléko, voda	07
pátek 9. 11.	přesnídávka		Kmínový chléb, tvarohová pomazánka, okurek, mátový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Rajčatová	09
		hlavní chod	Pečená kachní prsa, kysané zelí, bramborový knedlík	01a, 09, 10
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Čaj mangostana, mléko, voda	07

3. týden

pondělí 12. 11.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z ryb s pórkem, rajče, čaj rakytník s ananasem	01a, 01b, 04, 07
	oběd	polévka	Dýňová	01a, 07, 09
		hlavní chod	Brokolicová poezie, pažitkové brambory	01a, 01b, 07
		dezert/salát	Banán	-
		nápoj	Voda s ovocem, mléko, voda	07
úterý 13. 11.	přesnídávka		Grahamová vecka, chodská pomazánka, paprika, čaj ostružina s gingem	01a, 01c, 07, 08c
	oběd	polévka	Droždová se zeleninou	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod 1	Krůtí nudličky po srbsku, kuskus	01a, 09
		hlavní chod 2	Penne se sýrovou omáčkou	01a, 07, 09
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Čaj divoká malina, mléko, voda	07		
středa 14. 11.	přesnídávka		Ovesná kaše se sušeným ovocem, hrozny, čaj pomeranč s papayou	01d, 07, 12
	oběd	polévka	Vývar z kostí se špenátovým svítkem	01a, 03, 07
		hlavní chod	Kovbojské fazole s vepřovým masem, kmínový chléb	01a, 07, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
nápoj	Čaj meruňka s nopálem, mléko, voda	07		
čtvrtek 15. 11.	přesnídávka		Chléb vita, máslo, mrkev, čaj rozinka se šípkem	01b, 07
	oběd	polévka	Čočková polévka	01a, 09
		hlavní chod 1	Rýžová kaše	07
		hlavní chod 2	Játra andalusie, bulgur	01a, 09
		dezert/ salát	Pomeranč	-
nápoj	Višňový džus, mléko, voda	07		
pátek 16. 11.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka z červené čočky, bílá ředkev, čaj ananas s mátou	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Z kysaného zelí	01a, 07, 09, 10
		hlavní chod	Kuřecí kapsa, pečené brambory	01a, 07, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
nápoj	Čaj lemon grass, mléko, voda	07		

4. týden

pondělí 19. 11.	přesnídávka		Rajčata s mozzarellou, grahamový rohlík, čaj dobré ráno	01a, 01c, 07
	oběd	polévka	Barevná s pohankou	09
		hlavní chod	Dalmátské čufty s omáčkou, bramborové copánky	01a, 03, 07, 09
		dezert/salát	Krájené ovoce	-
		nápoj	Čaj Vysočánek, mléko, voda	07
úterý 20. 11.	přesnídávka		Kmínový chléb, rama, strouhaný sýr, paprika, čaj meduňka s jablkem	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Z máslové fazole	01a, 09
		hlavní chod 1	Honzovy buchty	01a, 03, 07
		hlavní chod 2	Krůtí nudličky na rozmarýnu, dušená rýže	01a, 07, 09
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Ananasový džus, mléko, voda	07		
středa 21. 11.	přesnídávka		Kmínový chléb, vídeňský krém, mrkev, trnkový čaj s lékořicí	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Pórková	01a, 07, 09
		hlavní chod	Špekové koule, hlávkové zelí	01a, 03, 07, 09, 10
		dezert/salát	Bílý jogurt s jahodovým rozvarem	07
nápoj	Šípkový čaj, mléko, voda	07		
čtvrtek 22. 11.	přesnídávka		Celozrnný šnek se šunkou a sýrem, rajče, ovocný čaj s broskví	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Brokolicový krém	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Těstovinový salát s tuňákem	01a, 04, 07
		hlavní chod 2	Španělský ptáček, dušená rýže	01a, 03, 07, 09, 10
		dezert/ salát	Krájená zelenina	-
nápoj	Čaj citrónový s withanií, mléko, voda	07		
pátek 23. 11.	přesnídávka		Ovocné pyré, celozrnný piškot, vanilkové mléko	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Mrkvodýňový krém	01a, 07, 09
		hlavní chod	Kuřecí prsa se sýrem, bramborová kaše	01a, 07, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
nápoj	Zelený čaj s ostružinou, mléko, voda	07		

5. týden

pondělí 26. 11.	přesnídávka		Sýrový toust, rajče, čaj divoká višň	01a, 07
	oběd	polévka	Bánská	09
		hlavní chod	Perkelt z kuřat, semolinové těstoviny	01a, 07, 09
		dezert/salát	Krájené ovoce	-
		nápoj	Čaj černý rybíz, mléko, voda	07
úterý 27. 11.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánkové máslo, okurek, čaj zázvor s hruškou	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Rybí polévka „Ucha“	01a, 04, 07, 09
		hlavní chod 1	Žemlovka s jablky a tvarohem	01a, 03, 07, 12
		hlavní chod 2	Bulgureto s krutím masem	01a, 09
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Čaj Vanilkové potešení, mléko, voda	07		
středa 28. 11.	přesnídávka		Rohlík, sýrová pomazánka, mrkev, citrónový čaj	01a, 07
	oběd	polévka	Česnečka	09
		hlavní chod	Dušená mrkev s hráškem, vařené vejce, vařené brambory	01a, 03, 07, 09
		dezert/salát	Bublanina s ovocem	01a, 03, 07
		nápoj	Čaj bezkašík, mléko, voda	07
čtvrtek 29. 11.	přesnídávka		Mléčná rýže, mandarinka, čaj ostružina s gingem	07
	oběd	polévka	Z vaječné jíšky	01a, 03, 09
		hlavní chod 1	Zadělávaná čočka, kmínový chléb	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Králík na divoko, ryže se špaldou	01a, 01e, 09
		dezert/ salát	Krájená zelenina	-
nápoj	Voda s ovocem, mléko, voda	07		
pátek 30. 11.	přesnídávka		Kukuřičné lupínky v mléce, jablko	07
	oběd	polévka	Minestrone	09
		hlavní chod	Hamburská vepřová kýta, celozrnný knedlík	01a, 01b, 03, 07, 10
		dezert/salát	-	-
		nápoj	Hruškový džus, mléko, voda	07

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková - kuchařka

Petra Bilová – kuchařka