

Jídelní lístek pro měsíc prosinec 2016

1. týden

čtvrtek 1/12 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, mrkvové máslo, lipový čaj	
	oběd	polévka	Brokolicový krém	
		hlavní chod 1	Kuskus s tuňákem a sušenými rajčaty	
		hlavní chod 2	--	
		dezert/ salát	Jablko	
	nápoj	Čaj aloe s ostružinou, mléko, voda		
pátek 2/12 2016	přesnídávka		Grahamová veka, tvarohová pomazánka, okurek, čaj rooibos s bylinkami	
	oběd	polévka	Pórková s vejcem	
		hlavní chod	Vepřové nudličky na hlívě, šťouchané brambory	
		dezert/salát	Ledový salát	
	nápoj	Čaj mangostana, mléko, voda		

2. týden

pondělí 5/12 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, tavený sýr, paprika, šípkový čaj s ibiškem	
	oběd	polévka	Zelňačka	
		hlavní chod	Rizoto z drůbežího masa se strouhaným eidamem	
		dezert/salát	Salát z čínského zelí	
		nápoj	Čaj sladká malina s withanií, mléko, voda	
úterý 6/12 2016	přesnídávka		Šestizrná bageta, vaječná pomazánka, okurek, čaj piknik s rooibosem	
	oběd	polévka	Hrstková	
		hlavní chod 1	Bramborové šišky s mákem	
		hlavní chod 2	Králík na česneku, brambory	
		dezert/ salát	Zakysaná smetana s vařenou čokoládou	
nápoj	Čaj meduňka s jablkem, mléko, voda			
středa 7/12 2016	přesnídávka		Vánočka, máslo, ½ banánu, kakao	
	oběd	polévka	Zeleninová se sýrovým svítkem	
		hlavní chod	Cizrnovomrkvové pyrė, šunka, kmínový chléb	
		dezert/salát	Kakaová buchta s jablky	
		nápoj	Rozinkový čaj se šípkem, mléko, voda	
čtvrtek 8/12 2016	přesnídávka		Veka, pomazánka z ryb, pórek, jablko, čaj lesní plody	
	oběd	polévka	Cibulová	
		hlavní chod 1	Kuřecí špíz, petrželkové brambory, salát z červené řepy	
		hlavní chod 2	Dušený špenát, vařené vejce, petrželkové brambory	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Zázvorový čaj s hruškou, mléko, voda			
pátek 9/12 2016	přesnídávka		Kukuřičné lupínky v mléce, ½ banánu	
	oběd	polévka	Hrášková s mrkví	
		hlavní chod	Segedínský guláš, houskový knedlík	
		dezert/salát	Mandarinka	
		nápoj	Teplá hruška, mléko, voda	

3. týden

pondělí 12/12 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, lučina, rajče, čaj divoká třešeň	
	oběd	polévka	Jáhlová se zeleninou	
		hlavní chod	Pečený karbanátek, bramborová kaše	
		dezert/salát	Mrkvový salát	
		nápoj	Čaj lesní malina, mléko, voda	
úterý 13/12 2016	přesnídávka		Grahamový rohlík, vídeňský krém, mrkev, brusinkový čaj	
	oběd	polévka	Z růžičkové kapusty	
		hlavní chod 1	Špagety s rajčaty a mozzarelou (bezmasý pokrm)	
		hlavní chod 2	Kančí kousky po lesácku, bulgur	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Horká malina, mléko, voda			
středa 14/12 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, rama, strouhaný eidam, okurek, čaj kdoulový koláč	
	oběd	polévka	Řecká fazolačka	
		hlavní chod	Kuřecí kousky se zeleninou, petrželkové brambory	
		dezert/salát	--	
nápoj	Čaj broskvev s bacopou, mléko, voda			
čtvrtek 15/12 2016	přesnídávka		Slunečnicový chléb, pažitková pomazánka, čaj pomeranč s papayou	
	oběd	polévka	Zabijačková (vepřová plec, kroupy, majoránka, česnek)	
		hlavní chod 1	Krupičná kaše s kakaem a skořicí	
		hlavní chod 2	Námořnické maso, dušená rýže se špaldou	
		dezert/ salát	Broskvový kompot	
nápoj	Čaj divoká třešeň, mléko, voda			
pátek 16/12 2016	přesnídávka		Polenta s banánem, čaj goji s limetkou	
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s nudlemi	
		hlavní chod	Smažený kapr (vykoštěný filet), citrón, bramborový salát (odlehčený s jogurtem a majonézou)	
		dezert/salát	--	
nápoj	Čaj jahoda s gingo, mléko, voda			

4. týden

pondělí 19/12 2016	přesnídávka		Jablkové pyré, piškoty, čaj Ovocínek	
	oběd	polévka	Z červené čočky	
		hlavní chod	Rajská omáčka, masové koule, semolinové těstoviny	
		dezert/salát	Banán	
		nápoj	Čaj jablko s echinaceou, mléko, voda	
úterý 20/12 2016	přesnídávka		Chia chléb, máslo, plátek vejce, jablíčko, čaj osvěžující	
	oběd	polévka	Zeleninová s droždovým kapáním	
		hlavní chod 1	Zadělávaná čočka (bezmasý pokrm), kmínový chléb	
		hlavní chod 2	Krůtí játra na cibulce, basmati rýže	
		dezert/ salát	Celerový salát s ananasem	
nápoj	Čaj sladká švestka, mléko, voda			
středa 21/12 2016	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánkový krém, rajče, čaj lesní plody se smetanou	
	oběd	polévka	Pohanková se zeleninou	
		hlavní chod	Pečené kuřecí stehýnko, brambory s máslem	
		dezert/salát	Ovocný salát	
		nápoj	Rybízový čaj, mléko, voda	
čtvrtek 22/12 2016	přesnídávka		Vita chléb obložený zeleninou, čaj meruňka s nopálem	
	oběd	polévka	Bramborová s houbami	
		hlavní chod 1	Mexický guláš s hráškovou rýží, sypaný strouhaným sýrem	
		hlavní chod 2	Honzovy buchty s povidlím a tvarohem	
		dezert/ salát	--	
nápoj	Horké jablko se skořicí, mléko, voda			
pátek 23/12 2016	přesnídávka		Vánoční prázdniny	
	oběd	polévka		
		hlavní chod		
		dezert/salát		
		nápoj		

Změna jídelníčku vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Humpolíčková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková - kuchařka

Petra Bilová – kuchařka

Jaroslava Dabrowská – kuchařka