

Jídelní lístek pro měsíc prosinec

1. týden

pondělí 3. 12.	přesnídávka		Jablečný koláč, kakaové mléko	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Zeleninový vývar s nudlemi	01a, 03, 09
		hlavní chod	Rizoto s kuřecím masem, strouhaný sýr	07, 09
		dezert/salát	Zelný salát	-
		nápoj	Citrónový čaj, mléko, voda	07
úterý 4. 12.	přesnídávka		Chia chléb, pomazánka „Námořnická bašta“, okurek, zelený čaj s ostružinou	01a, 01b, 04, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Z francouzské čočky	01a, 09
		hlavní chod 1	Koprová omáčka, vejce, vařené brambory	01a, 03, 07
		hlavní chod 2	-	-
		dezert/ salát	Krájené ovoce	-
nápoj	Čaj jablko s echinaceou, mléko, voda	07		
středa 5. 12.	přesnídávka		Kmínový chléb, tvarohová pomazánka, bílá ředkev, brusinkový čaj	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Bramborová	01a, 09
		hlavní chod	Krůtí kostky na kari, bulgur	01a, 07, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
nápoj	Čaj mangostana, mléko, voda	07		
čtvrtek 6. 12.	přesnídávka		Grahamový veka, Cottage, mrkev, čaj trnkový s lékořicí	01a, 01c, 07
	oběd	polévka	Rybí	04, 07, 09
		hlavní chod 1	Bramborové šišky s ořechy	01a, 03, 07, 08c
		hlavní chod 2	Králík na česneku, brambory	01a, 09
		dezert/ salát	Jahodový rozvar s bílým jogurtem	07
nápoj	Čaj černý rybíz, mléko, voda	07		
pátek 7. 12.	přesnídávka		Kmínový chléb, máslo, rajče, citrónový čaj s withanií	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Zeleninová	01a, 09
		hlavní chod	Vařené hovězí maso, rajska omáčka, celozrnný knedlík	01a, 09
		dezert/salát	Jablko	-
nápoj	Malinový džus, mléko, voda	07		

2. týden

pondělí 10. 12.	přesnídávka		Kmínový chléb, tvarohová pomazánka s paprikou, paprika, čaj aloe s ostružinou	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Krémová polévka s pohankou	09
		hlavní chod	Čevabčiči, vařené brambory s petrželkou	01a, 01b, 09
		dezert/salát	Mrkvový salát	-
		nápoj	Čaj „Bezkašík“, mléko, voda	07
úterý 11. 12.	přesnídávka		Kaše z ovesných vloček s jablkami, skořicí a rozinkami; osvěžující čaj	01a, 07, 12
	oběd	polévka	Hráškový krém	01a, 07, 09
		hlavní chod 1	Zvěřinový guláš, kmínový chléb	01a, 01b, 09
		hlavní chod 2	Houbový kuba	01c, 09
		dezert/ salát	Krájené ovoce	-
nápoj	Čaj broskve s bacopou, mléko, voda	07		
středa 12. 12.	přesnídávka		Šestizrnná bageta, lučina, rajče, šípkový čaj	01a, 01b, 01c, 06, 07, 11
	oběd	polévka	Z růžičkové kapusty	01a, 07, 09
		hlavní chod	Smažené rybí filé, bramborový salát	01a, 01b, 03, 04, 07, 09, 10
		dezert/salát	Banán	-
nápoj	Džus z červených hroznů, mléko, voda	07		
čtvrtek 13. 12.	přesnídávka		Veselý chléb, čaj rooibos s bylinkami	01a, 01b
	oběd	polévka	Z červené čočky	01a, 09
		hlavní chod 1	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem	01a, 03, 07
		hlavní chod 2	Těstovinový salát s krůtím masem a zeleninou	01a, 09
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Čaj jahody se smetanou, mléko, voda	07		
pátek 14. 12.	přesnídávka		Zeleninový salát se sýrem, grahamový rohlík, čaj pomeranč s papayou	01a, 01c, 07
	oběd	polévka	Z červené řepy	01a, 07, 09
		hlavní chod	Pečené kuře, šťouchané brambory	01a, 07, 09
		dezert/salát	Salát Colesaw	07
		nápoj	Čaj divoká malina, mléko, voda	07

3. týden

pondělí 17. 12.	přesnídávka		Kmínový chléb, pomazánka ze strouhaných sýrů, bílá ředkev, zelený čaj s citrónem	01a, 01b, 07
	oběd	polévka	Mrkvová s hráškem	07, 09
		hlavní chod	Vepřové maso v kapustě, vařené brambory	01a, 09
		dezert/salát	Krájené ovoce	-
		nápoj	Čaj lesní plody, mléko, voda	07
úterý 18. 12.	přesnídávka		Bílý jogurt s celozrnnými kroužky, ¼ jablíčka, lipový čaj	01a, 01b, 01c, 07
	oběd	polévka	Kuličková	09
		hlavní chod 1	Špagety s rajčaty a mozzarelou	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Zadělávané srncí, dušená rýže s pohankou	01a, 09
		dezert/ salát	-	-
nápoj	Čaj goji s limetkou, mléko, voda	07		
středa 19. 12.	přesnídávka		Obložená pletýnka zeleninou, čaj rozinka se šípkiem	01a, 03, 07
	oběd	polévka	Cibulová s bramborem	09
		hlavní chod	Mexické fazole s krůtím masem, grahamová veka	01a, 09
		dezert/salát	Pečená hruška se skořicí, zakysaná smetana	07
nápoj	Ananasový džus, mléko, voda	07		
čtvrtek 20. 12.	přesnídávka		Kmínový chléb, vaječná pomazánka, okurek, čaj sladká malihna s withanií	01a, 01b, 03, 07
	oběd	polévka	Hrstková	01a, 09
		hlavní chod 1	Zeleninový kuskus se sýry	01a, 07, 09
		hlavní chod 2	Přírodní kuřecí plátek, pažitkové brambory	01a, 09
		dezert/ salát	Krájená zelenina	-
nápoj	Čaj jahoda s gingem, mléko, voda	07		
pátek 21. 12.	přesnídávka		Jablečný štrůdl, vanilkové mléko	01a, 03, 06, 07
	oběd	polévka	Z kostí se sýrovým svítkem	01a, 03, 07, 09
		hlavní chod	Vepřové na houbách, dušená rýže	01a, 09
		dezert/salát	Krájená zelenina	-
nápoj	Čaj mátový s ananasem, mléko, voda	07		

Změna jídelníčku a alergenu vyhrazena.

Jídelníček sestavily:

Hana Klusáková – vedoucí školní jídelny

Petra Hladíková - kuchařka

Petra Bilová – kuchařka