



# Jídelníček

OD 14. 10. do 18. 10. 2019

|                |   |             |   |            |
|----------------|---|-------------|---|------------|
| <b>Pondělí</b> | 14. 10.   | přesnídávka | Loupáček, kakao, jablko   | 1 3 6 11   |
|                |   | oběd        | Polévka špenátová   | 1 3 7      |
|                |   |             | Vločkové karbanátky pečené v troubě, brambory s máslem, salát z červené řepy, čaj s citr. | 1 3 7      |
| svačina        | Chléb, pomazánka rajčatová, lipový čaj, paprika, okurka           | 1 6 7 11    |   |            |
| <b>Úterý</b>   | 15. 10.   | přesnídávka | Chléb, sýrová s celerem, bílá káva, hroznové víno   | 1 6 7 9 11 |
|                |   | oběd        | Polévka mrkvová   | 1 7        |
|                |   |             | Sekaná pečeně, bramborová kaše, salát z kysaného zelí, čaj se sirupem                     | 1 3 6 7 11 |
| svačina        | Houska, pažitkové máslo, čaj s citr.                              | 1 6 7 11    |   |            |
| <b>Středa</b>  | 16. 10.   | přesnídávka | Ovocný jogurt, rohlík, čaj s citr., banán, jablko   | 1 6 7 11   |
|                |   | oběd        | Polévka nočková s bramborem   | 1 3 7 9    |
|                |   |             | Hovězí pečeně protýkaná zeleninou, rýže parboiled, čaj s citr.                            | 1 7 9      |
| svačina        | Chléb, pomazánka vaječná s rajčaty, granko                        | 1 3 6 7 11  |   |            |
| <b>Čtvrtek</b> | 17. 10.   | přesnídávka | Slunečnicový chléb, pomazánka krabí, švédský čaj, jablko                                  | 1 4 6 7 11 |
|                |   | oběd        | Polévka masový krém   | 1 3 7 9    |
|                |   |             | Treska po novohradsku, brambory s máslem, okurkový salát, ovocný čaj                      | 4 7        |
| svačina        | Chléb, pomazánka rozhuda, mléko, rajčata cherry                   | 1 6 7 11    |   |            |
| <b>Pátek</b>   | 18. 10.   | přesnídávka | Chléb, rostl. máslo rama, ovocná přesnídávka, čaj s citr.                                 | 1 6 7 11   |
|                |   | oběd        | Polévka petrželová s opečeným chlebem   | 1 6 7 11   |
|                |   |             | Zbruf se sýrem, špagety, čaj se sirupem   | 1 7        |
| svačina        | Lámankový chléb, pomazánka z cizrny, mléčná káva, paprika červená | 1 6 7 11    |   |            |

Jídelníček sestavily: M. Vachutová - vedoucí školní jídelny, J. Pavelková - hlavní kuchařka

Koření je používáno v přiměřené míře a může být zdrojem alergenů 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Pitný režim po celý den – ovocné čaje a pitná voda. V případě podávání mléčného nápoje je nabízen i nápoj nemléčný. Pokud je podáván sladký nápoj, je na výběr i nápoj nesladký (čistá voda nebo voda s citronem)

Podle zákona o potravinách 110/1997 Sb. a následné novely 180/2016Sb. § b 9, uvádíme množství pokrmu na 1 dětskou porci: maso 50g, ryba 60g, mlé. výrobek 31 g, mléko 300 ml, polévka 130-150 ml, omáčka 50 – 100 ml, zelenina 110 g, ovoce 110 g, pečivo 5- 20 g, pomazánky 3 – 5 g, brambor 90 g, přílohy 90 g,

Velikost porce vychází z výživových norem vyhlášky 107/2005 Sb. o školním stravování.

**Změna jídelníčku vyhrazena!**