



Jídelníček

OD 21. 10. do 25. 10. 2019

Pondělí	21. 10.	přesnídávka	Lámankový chléb, pomazánka tuňáková se zeleninou, čaj s citr., hruška	1 4 6 7 11
		oběd	Polévka zeleninová	1 3 7
			Čočka, okurka, chléb, čaj se sirupem	1 7
		svačina	Domácí jablečný závin, kakao	1 3 7
Úterý	22. 10.	přesnídávka	Veka, pomazánka vlašská, malcao, banán	1 3 6 7 11
		oběd	Polévka cibulová s bramborem	1 7
			Cikánská hovězí pečeně, rýže parboiled, čaj s citr.	1 7
		svačina	Chléb, pomazánka z lučiny, čaj se sirupem, paprika, okurka	1 6 7 11
Středa	23. 10.	přesnídávka	Chléb, pomazánka z drůbežího masa, mléčná káva, jablko	1 6 7 10 11
		oběd	Polévka kmínová s kapáním	1 7 9
			Hovězí maso na česneku, bramborový knedlík, špenát, čaj se sirupem	1 3 7
		svačina	Rohlík, rostl. máslo rama, čaj s citr., rajčata cherry	1 6 7 11
Čtvrtek	24. 10.	přesnídávka	Jáhlová kaše, granko, máslo, čaj s citr., hroznové víno, jablko	1 7
		oběd	Polévka hráškový krém s opečenou zemlí	1 6 7 11
			Smažená treska, bramborová kaše, mrkvový salát celerem, ovocný čaj	1 4 6 7 11
		svačina	Chléb, pomazánka chodská, bílá káva	1 6 7 11
Pátek	25. 10.	přesnídávka	Slunečnicový chléb, pomazánka kukuřičná s rajčaty, švédský čaj, jablko	1 6 7 11
		oběd	Polévka pórková s červenou čočkou	1 7
			Kuřecí maso na paprice, semolinové těstoviny, čaj s citr.	1 7
		svačina	Chléb, pomazánka medová, ovocný čaj	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!