**** **Jídelní lístek :o)**

 **30. 9. 2024 – 4. 10. 2024**

Pitný režim: Ovocný čaj lesní ovoce, voda

 Ovoce: Banány (1/1,1/2,1/3,7)

 Svačinka: Pomazánka z pečené mrkve, grah. veka, žl.paprika, caro káva

 **Pondělí** Oběd: Polévka himalájský mix (9**) – z míchaných luštěnin a koř.zeleniny**

 Rybí filé zapečené se sýrem, bramborová kaše (1/1,1/2,3,7,9)

 Okurkový salát (12)Voda s bylinným sirupem (1/1,1/2,3,7,9)

 Svačinka: Pomazánka maminčina masová, houska,cherry rajčátko, ,ov. čaj

 ==============================================================================

 Pitný režim: Ovocný čaj malinový, voda s pomerančem

 Ovoce: Švestky (1/1,1/2,1/4,7)

 Svačinka: Pomazánka kedlubnová s mrkví, šp.žitný.chléb, sal.okurka, ov.mléko

 **NAROZENINOVÉ MENU NA PŘÁNÍ**

 **Tadeáška**

 **Úterý** Oběd: Polévka zeleninová s kukuřicí (1/1,9)

Falešný španělský ptáček, rýže (1/1,3,10)

 Zelný salát s mrkví (12)

 Minerálka

 **pro oslavence malá dobrůtka** (1/1,1/2,7)

 Svačinka: Česnekový chléb s máslem a strouhaným sýrem, kapie, ov.čaj

 ==============================================================================

Pitný režim: Ovocný čaj citrón se zázvorem, voda s mátou

 Ovoce: Jablíčka (1/1,1/2,4,7,10)

 Svačinka: Pomazánka švédská, karlovarský rohlík, žl.plaprika, horká čokoláda

 **Středa** Oběd: Polévka z fazolových lusků (1/1,10,12**)**

 Bulguroto s krůtím masem a sýrem (1/1,7,9)

 Červená řepa (12)

 Minerálka (1/1,1/2,7,9)

 Svačinka: Pomazánka vepřová“, venk.chléb, sal.okurka, ov. čaj se sirupem

==============================================================================

 Pitný režim: Ovocný čaj lesní jahoda, voda s citrónem

 Ovoce: Hrušky

 Svačinka: Smetanový jogurt slazený ovocným přelivem, ovoce, ovocný čaj (1/5,7)

**Čtvrtek** Oběd: Polévka zeleninová s kuskusem (1/1,9)

 Segedinský guláš, kynutý knedlík s chia semínky (1/1,3,7,9)

 Džus (1/1,1/2,1/3,1/8,4,7)

 Svačinka: Pomazánka z rybího filé, kovářský chléb, žl.paprika, ovocný čaj ==============================================================================

Pitný režim: Ovocný čaj šípek s jablíčkem, voda s mátou

 Ovoce: Jablíčko

 Svačinka: Pomazánka sojová, chia rohlík, rajčátko., granko (1/1,6,7,11)

 **Pátek** Oběd: Polévka chaben (1/1,3,9)

Kuře na paprice, těstoviny (1/1,7,9)

 Džus

Svačinka: Cereální sušenka-Fitneska, švestka, ovocný čaj (1/1,1/4,1/5,6)

 ==============================================================================

 S láskou dětem uvaří: Darina Sedláková, Lenka Dychusová Jídelníček sestavila: Andrea Kozáková

 **Změna jídelníčku vyhrazena.**

**V závorce za pokrmem jsou uvedeny alergeny, které pokrm obsahuje.**

**Vyskytující se alergeny: 1-obiloviny-1/1 pšenice,1/2 žito,1/3 ječmen,1/4 oves,1/5 špalda**

** 3-vejce,4-ryby,6-sojové boby,7-mléko,9-celer,10-hořčice,11-sezam,12-oxid siřičitý**

 **symbol znamená zkoušíme poprvé**

**** **Jídelní lístek :o)**

 **23. 9. 2024 – 27. 9. 2024**

Pitný režim: Ovocný čaj lesní jahoda, voda

 Ovoce: Banány (1/1,1/2,4,7)

 Svačinka: Pomazánka z uzených šprotů, grah.veka, žl.paprika, ov.mléko

 **Pondělí** Oběd: Polévka smetanová česnečka s krutony (1/1,1/2,1/3,7**)**

 Hrachová kaše s cibulkou, chléb, okurek (1/1,1/2,10)

 Džus

 Svačinka: Tvarožník, jablíčko, ovocný čaj (1/1,3,7¨)

 ==============================================================================

 Pitný režim: Ovocný čaj zázvor s citrónem, voda s citrónem

 Ovoce: Jablíčka (1/1,7)

 Svačinka: Pórková pomazánka, karlovarský rohlík, rajčátko, kakao

 **Úterý** Oběd: Polévka z červené čočky s cizrnou (1/1,1/2,1/3,7**)**

Šišky s mákem (1/1,7)

 Broskvový kompot

 Voda s bylinným sirupem

 Svačinka: Pomazánka kuřecí, rohlík, sal.okurka, ov.čaj (1/1,1/2,7)

 ==============================================================================

Pitný režim: Ovocný čaj malinový, voda s mátou

 Ovoce: Hrušky (1/1,1/2,1/3,4,7)

 Svačinka: Pomazánka rybičková s vejci a okurkou, chia chléb, žl.paprika, caro káva

**Středa** Oběd: Polévka zimní s křenem (1/1,7,9,12**) – mleté hov.maso,smetana,kr.rajčata**

 Krůtí plátek, jasmínová rýže (1/1,9)

 Zelný salát s mrkví (12)

 Minerálka

 Svačinka: Zeleninový chlebíček, ov.čaj (1/1,1/2,7)

 (česnekový chlébíček s máslem, cherry rajčátko, sal.okurka, žl.paprika)

==============================================================================

 Pitný režim: Ovocný čaj lesní ovoce, voda s pomerančem

 Ovoce: Jablíčko

 Svačinka: Špaldová krupička s datl.sirupem, ovoce, čaj s mlékem (1/5,7)

**Čtvrtek** Oběd: Polévka bramboračka s houbami (9)

 Chalupářský guláš, těstoviny (1/1,10)

 Džus

 Svačinka: Hovězí pomazánka, chléb, sal.okurka, ovocný čaj (1/1,1/2,7,9) ==============================================================================

 Pitný režim: Ovocný čaj šípek s jablíčkem, voda s mátou

 Ovoce: Banány (1/1,1/2,1/3,1/5,3,7)

 Svačinka: Pom.fazolová s vejci, chléb slad.žitný, kapie, horká čokoláda

 **NAROZENINOVÉ MENU NA PŘÁNÍ**

 **Evičky, Kubíka,Matyáška, Míši, Leontýnky** **a Amálky**

 **Pátek** Oběd: Polévka zeleninová s jáhlami (9)

Pečené kuře, bramborová kaše (1/1,7)

 Červená řepa (12)

 Voda s bylinkovým sirupem

 **pro oslavence malá dobrůtka**

 Svačinka: FIT sojáček, bluma, ovcný čaj (6,7)

 ==============================================================================

 S láskou dětem uvaří: Darina Sedláková, Lenka Dychusová Jídelníček sestavila: Andrea Kozáková

 **Změna jídelníčku vyhrazena.**

**V závorce za pokrmem jsou uvedeny alergeny, které pokrm obsahuje.**

**Vyskytující se alergeny: 1-obiloviny-1/1 pšenice,1/2 žito,1/3 ječmen,1/4 oves,1/5 špalda**

** 3-vejce,4-ryby,6-sojové boby,7-mléko,9-celer,10-hořčice,11-sezam,12-oxid siřičitý**

 **symbol znamená zkoušíme poprvé**

** Jídelní lístek :o)**

 **16. 9. 2024 – 20. 9. 2024**

Pitný režim: Ovocný čaj citrón se zázvorem, voda

 Ovoce: Banány (1/1,1/3,1/4,1/5,6,7)

 Svačinka: Ajvarová pomazánka, sojová veka, polníček, horká čokoláda

 **Pondělí** Oběd: Polévka luštěninová (9) **– z míchaných luštěnin a koř.zeleniny a rýže**

 Losos na másle, brambory (4,7)

 Baby mrkvička (7)

 Dobrá voda

 Svačinka: Kuřecí pomazánka s okurkou, rohlík, rajčátko, ovocný čaj (1/1,1/2,7,10)

 ==============================================================================

 Pitný režim: Ovocný čaj malinový, voda s pomerančem

 Ovoce: Jablíčka

 Svačinka: Pomazánka humus s mrkví, grah.veka, č.paprika, čaj s mlékem (1/1,1/2,7)

**NAROZENINOVÉ MENU NA PŘÁNÍ**

 **Marušky a Viktorky**

 **Úterý** Oběd: Polévka rajská s kukuřicí (1/1,9)

 Buchtičky s krémem (1/1,3,7,10,12) , Džus

 **pro oslavence malá dobrůtka** , ov.čaj (1/1,1/2,7)

 Svačinka: Pomazánka krůtí s česnekem, chléb, sal.okurka, ov.čaj ==============================================================================

Pitný režim: Ovocný čaj šípek s jablíčkem se sirupem, voda s mátou

 Ovoce: Hrušky

 Svačinka: Tvarohová nutela, houska, jablíčko , ov.mléko (1/1,1/2,6,7)

 **Středa** Oběd: Polévka rychlá s vejci (3,9)

 Kuřecí placičky s celerem, bramborová kaše(1/1,1/2,3,7)

 Zelný salát s mrkví (12)

Voda s jitrocelovým sirupem

Svačinka: Sladový žitný chléb s máslem a vajíčkem, sal.okurka, ov.čaj (1/1.1/2,3,7)

==============================================================================

 Pitný režim: Ovocný čaj jahodový, voda s citrónem

 Ovoce: Švestky

 Svačinka: Domácí pribináček, ovoce, čaj s mlékem (7)

  **Čtvrtek** Oběd: Polévka zeleninová s brokolicí a vločkami (1/4,9)

Zapečené těstoviny s krůtím masem a sýrem (1/1,3,7,9)

Okurkový salát (12)

Džus (1/1,7)

 Svačinka: Pom. dýňová s lučinou, karlov.rohlík, sal.okurka, ov.čaj

 (==============================================================================

Pitný režim: Ovocný čaj lesní ovoce se sirupem, voda s mátou

 Ovoce: Jablíčka (1/1,1/2,1/3,4,7)

 Svačinka: Pomazánka z rybiček v tomatě, venk.chléb, žl.paprika, caro káva

 **Pátek** Oběd: Polévka cibulačka (1/1)

Hovězí na česneku, rýže (1/1)

Červená řepa (12)

Dobrá voda

Svačinka: Sýrové nitě, banketka, cherry rajčátko, ov.čaj (1/1,7)

 ==============================================================================

 S láskou dětem uvaří: Darinka Sedláková, Lenka Dychusová Jídelníček sestavila: Andrea Kozáková

 **Změna jídelníčku vyhrazena.**

**V závorce za pokrmem jsou uvedeny alergeny, které pokrm obsahuje.**

**Vyskytující se alergeny: 1-obiloviny-1/1 pšenice,1/2 žito,1/3 ječmen,1/4 oves,1/5 špalda**

** 3-vejce,4-ryby,6-sojové boby,7-mléko,9-celer,10-hořčice,11-sezam,12-oxid siřičitý**

 **symbol znamená zkoušíme poprvé**

** Jídelní lístek :o)**

 **9. 9. 2024 – 13. 9. 2024**

Pitný režim: Ovocný čaj sladká švestka, voda

 Ovoce: Banány (1/1,1/2,4,7,10)

Svačinka: Pomazánka švédská, petřkovický chléb, žl.paprika, kakao

**NAROZENINOVÉ MENU NA PŘÁNÍ**

 **Aničky, Terezky, Arinky a Mirečka**

 **Pondělí** Oběd: Polévka minestrone (1/1,7,9)

 Smažený kuřecí řízek, brambory (1/1,3,7)

 Okurkový salát (12)

 Džus

 **pro oslavence malá dobrůtka** (1/1,1/2,7,10)

 Svačinka: Pomazánka domácí „bulharka“, houska, sal.okurka, ovocný čaj

 ==============================================================================

 Pitný režim: Ovocný čaj malinový, voda s citrónem

 Ovoce: Jablíčka

Svačinka: Smetanový jogurt s datlovým sirupem, ovoce, ovocný čaj (7)

 **Úterý** Oběd: Polévka zeleninová s těstovinami (1/1,9)

 Fazolový guláš, rychvald.chléb (1/1,1/2,9)

 Džus (1/1,7,11)

 Svačinka: Chia chléb s tvarohovou pomazánkou s pažitkou, rajčátko, ov.čaj ==============================================================================

Pitný režim: Ovocný čaj lesní ovoce, voda s mátou

 Ovoce: Hrušky (1/1,,6,7)

 Svačinka: Cizrnová pom. s rajčaty, karlovarský rohlík, sal.okurka,, horká čokoláda

 **Středa** Oběd: Polévka česnečka se sýrem a op.chlebem (1/1,1/2,7,)

Kuřecí nudličky na kari, dušená rýže (1/1,7,9)

Červená řepa (12)

 Voda s  bylinným sirupem

 Svačinka: Krůtí pomazánka, venk.chléb, žl.paprika, ovocný čaj (1/1,1/2.7)

=============================================================================

 Pitný režim: Ovocný čaj šípek s jablíčkem, voda s pomerančem

Ovoce: Banány (1/1,3,6,7,8,11)

 Svačinka: Okurková pom.,omega 3 raženka, cherry rajčátka, čaj s mlékem

 **Čtvrtek** Oběd: Polévka čočková (1/1,9)

Hrášek s mrkví, krůtí výpečky, brambory (1/1,9)

 Minerálka – Dobrá voda

 Svačinka: Jablíčkový moučník s čokoládou, hruška, ov. čaj (1/1,3.6,7)

 ==============================================================================

Pitný režim: Ovocný čaj zázvor s citrónem, voda s mátou

 Ovoce: Meloun (1/1,1/3,1/4,1/5,4,6,7)

 Svačinka: Sleďová pomazánka, sojová veka, žl.paprika, ovocné mléko

 **Pátek** Oběd: Polévka hovězí s kapáním a zeleninou (1/1,3,9)

 Koprová omáčka, hovězí vařené, houskový knedlík (1/1,3,7,12)

Voda s bylinným sirupem (1/1,6,7)

Svačinka: Pšeničný chlebíček s čokoládou, jablíčko, ov.čaj

 ==============================================================================

 S láskou dětem uvaří: Darina Sedláková , Lenka Dychusová Sestavila: Andrea Kozáková

**Změna jídelníčku vyhrazena.**

**V závorce za pokrmem jsou uvedeny alergeny, které pokrm obsahuje. Vyskytující se alergeny: 1-obiloviny-1/1 pšenice,1/2 žito,1/3 ječmen,1/4 oves,1/5 špalda , 3-vejce,4-ryby,6-sojové boby,7-mléko,9-celer,10-hořčice,11-sezam,12-oxid siřičitý**

 **symbol znamená zkoušíme poprvé**

**Vítáme všechny v novém školním roce a věříme, že všem bude chutnat jako doma :o)**

 **Jídelní lístek :o)**

 **2. 9. 2024 – 6. 9. 2024**



Pitný režim: Ovocný čaj šípek s jablíčkem, voda

 Ovoce: Banány (1/1,1/2,7)

 Svačinka: Pomazánka z rybiček s mrkví, soj. veka, žl.paprika, ovocné mléko

 **Pondělí** Oběd: Polévka bramboračka se zeleninou (9)

 Bulguroto s krůtím masem, sušenými rajčátky a sýrem (1/1,7,9) Okurek (10,12)

Minerálka– Dobrá voda ochucená(1/1,1/2,7,9)

 Svačinka: Pomazánka kuřecí s kapii, rohlík, č.paprika, ovocný čaj

 ==============================================================================

 Pitný režim: Ovocný čaj lesní jahoda, voda s pomerančem

 Ovoce: Hrušky (1/1,1/3,1/4,1/5,4,6,7)

 Svačinka: Pomazánka česneková, petřk.chléb, sal.okurka, horká čokoláda

 **Úterý** Oběd: Polévka rajská s těstovinami (1/1,9**)**

 Smažené rybí filé,brambory (1/1,1/2,3,4,7)

 Zelný salát s mrkví (12) 

 Voda s bylinným sirupem

 Svačinka: Povidlové máslo, houska, jablíčko, ov.čaj (1/1,1/2,7)

 ==============================================================================

Pitný režim: Ovocný čaj malinový, voda s mátou

 Ovoce: Jablíčka (7)

 Svačinka: Polenta s datlovým sirupem, ovoce, čaj s mlékem

 **Středa** Oběd: Polévka chaben (1/1,3,9) **– vepř.maso,mrkev,halušky**

Kuře na paprice, těstoviny (1/1,7)

 Džus (1/1,3,6,7,8,11)

 Svačinka: Avokádová pomazánka, omega 3 raženka,, sal.okurka, ov.čaj

==============================================================================

 Pitný režim: Ovocný čaj zázvor s citrónem a sirupem, voda

 Ovoce: Banány (1/1,1/3,1/4,4,6,7)

 Svačinka: Tuňáková pomazánka, venkovský chléb, žl.paprika, kakao

  **Čtvrtek** Oběd: Polévka hráškový krém s op. houskou (1/1,1/2,1/3,7)

Žemlovka s jablíčky a tvarohem (1/1,1/2,1/3,3,7)

Džus

 Svačinka: Chléb s máslem a pl. sýrem, mrkvička, ovocný čaj (1/1,1/2,7)

 ==============================================================================

Pitný režim: Ovocný čaj lesní ovoce, voda s mátou

 Ovoce: Jablíčka

 Svačinka: Čočkové máslo, chio rohlík, rajčátko, karamelové mléko (1/1,1/2,7,11)

 **Pátek** Oběd: Polévka zeleninová s kapáním (1/1,3,9)

Falešný španělský ptáček, rýže (1/1,3,10,12)

Červená řepa (12)

Minerálka – Dobrá voda ochucená

Svačinka: Pomazánka vepřová s česnekem, veka, č.paprika, ov.čaj (1/1,1/2,1/3,7,10)

 ==============================================================================

 S láskou dětem uvaří: Darina Sedláková , Lenka Dychusová Jídelníček sestavila: Andrea Kozáková



 **Změna jídelníčku vyhrazena.**

**V závorce za pokrmem jsou uvedeny alergeny, které pokrm obsahuje.**

**Vyskytující se alergeny: 1-obiloviny-1/1 pšenice,1/2 žito,1/3 ječmen,1/4 oves,1/5 špalda**

** 3-vejce,4-ryby,6-sojové boby,7-mléko,9-celer,10-hořčice,11-sezam,12-oxid siřičitý**

 **symbol znamená zkoušíme poprvé**