



Jídelníček

Od 01.12. do 5.12.2025

Pondělí	01.12.	přesnídávka	Chléb Šumava, pomazánka z tuňáka, ovoce, granko	1, 4, 7
		oběd	Polévka zeleninová se sýrovým kapáním	1, 3, 9
			Indický čočkový dhál, rýže, čaj	1
		svačina	Chléb lužický, pomazánka z žervé, zelenina, čaj ovocný	1, 7
Úterý	02.12.	přesnídávka	Cereálie s mlékem, ovoce, čaj	1, 7
		oběd	Polévka brokolicová	1, 7
			Sekaná pečeně, bramborová kaše, salát, čaj ovocný	1, 3, 7
		svačina	Chléb podmáslový, pomazánka rozhuda, zelenina, čaj	1, 3, 7
Středa	03.12.	přesnídávka	Chléb lámankový, pomazánka zeleninová s tofu, zelenina, čaj	1, 3, 7
		oběd	Polévka z vaječné jíšky	1, 3, 9
			Rajská omáčka s hovězím masem, těstoviny, čaj ovocný	1, 3, 9
		svačina	Chléb toustový, pomazánkové máslo, ovoce, mléko	1, 7
Čtvrtek	04.12.	přesnídávka	Chléb žitný, pomazánka masová, ovoce, mléko	1, 7
		oběd	Polévka drůbková s obrázky	1, 3, 9
			Dukátové buchtičky s krémem, čaj ovocný	1, 3, 7
		svačina	Chléb tmavý s máslem, plátek sýra, zelenina, čaj	1, 7
Pátek	05.12.	přesnídávka	Jogurt bílý s jablkem a skořicí, rohlík, ovoce, čaj s citrónem	1, 7
		oběd	Polévka rybí	1, 4, 9
			Francouzské brambory, kompot, čaj	1, 3
		svačina	Chléb podmáslový s máslem, zelenina, mléko	1, 7

Pitný režim po celý den – čaj a pitná voda. Čaj je podáván černý, ovocný, střídavě ochucený citronem, ovocnou šťávou, vitamínovým sirupem s minimálním přídavkem cukru. Mléko podáváme ve formě kakaa, granka, Caro nápoje, bílé kávy apod. s minimálním přislašováním. 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). Koření je používáno v přiměřené míře a může být zdrojem alergenů 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Podle zákona o potravinách 110/1997 Sb. a následné novely 180/2016Sb. § b 9, uvádíme množství pokrmu na 1 dětskou porci: maso 50 g, ryba 60 g, mléčný výrobek 31 g, mléko 300 ml, polévka 130-150 ml, omáčka 50 ml - 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!
Pokrm je určen k okamžité spotřebě v MŠ.

Jídelníček sestavily: vedoucí školní jídelny Anna Nyplová, kuchařka Lenka Hanzlová