



Jídelníček

Od 15.12. do 19.12.2025

Pondělí	15.12.	přesnídávka	Chléb podmáslový, pomazánka z ryb v tomatě, ovoce, čaj	1, 4, 7
		oběd	Polévka hovězí vývar s játrovou zavářkou	1, 3, 9
			Bretaňské fazole, chléb, džus	1
		svačina	Chléb tmavý, lučina, zelenina, mléko	1, 7
Úterý	16.12.	přesnídávka	Rýžový chlebiček s čokoládou, ovoce, mléko	1, 7
		oběd	Polévka rajská s těstovinovou rýží	1, 3
			Čevabčiči z trouby, brambory, salát, čaj s citrónem	1, 3, 7
		svačina	Chléb řemeslný, tavený sýr, zelenina, čaj	1, 7
Středa	17.12.	přesnídávka	Chléb Šumava s máslem s plátkem vajíčka, ovoce, mléko	1, 3, 7
		oběd	Polévka kmínová	1, 9
			Mexický guláš, rýže, čaj ovocný	1
		svačina	Chléb náš pecen, pomazánka cizrnová, zelenina, čaj	1, 7
Čtvrtek	18.12.	přesnídávka	Chléb ústecký, pomazánka balkánská, ovoce, mléčný koktejl	1, 7
		oběd	Polévka cuketová	1, 7
			Rizoto z bulguru s vepřovým masem a zeleninou, čaj ovocný	1
		svačina	Chléb podmáslový, pomazánka letní, zelenina, čaj	1, 7, 9
Pátek	19.12.	přesnídávka	Ovocná přesnídávka, piškoty, ovoce, čaj ovocný	1, 3
		oběd	Polévka rybí skotská	1, 4, 7
			Zapečené těstoviny s kuřecím masem a baby špenátem	1, 3
		svačina	Chléb tmavý s máslem, zelenina, čaj	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