



Jídelníček

Od 2.3. do 6.3.2026

Pondělí	2.3.	přesnídávka	Chléb náš pecen, pomazánka z ryb v tomatě, ovoce, čaj	1, 4, 7
		oběd	Polévka zeleninová zimní	1, 9
			Hrachová kaše, vejce vařené, zelí kysané, chléb, čaj	1, 3, 7
		svačina	Chléb pekařův pecen, pomazánka tvarohová, zelenina, čaj	1, 7
Úterý	3.3.	přesnídávka	Smetanový Olmík s oříšky, rohlík, ovoce, čaj ovocný	1, 7, 8
		oběd	Polévka rybí krémová s kořenovou zeleninou	1, 4, 9
			Pečené kuřecí stehno, bramborová kaše, kompot, čaj	1, 7
		svačina	Chléb podmáslový, lučina, zelenina, mléko	1, 7
Středa	4.3.	přesnídávka	Chléb tmavý, pomazánka masová, ovoce, mléko ovocné	1, 7
		oběd	Polévka hovězí vývar s quinnou	1, 9
			Rajská omáčka, masové koule, těstoviny, čaj s citrónem	1, 3, 7
		svačina	Chléb řemeslný, pomazánka špenátová, zelenina, čaj	1, 3, 7
Čtvrtek	5.3.	přesnídávka	Ovocná přesnídávka, piškoty, ovoce, čaj	1, 3
		oběd	Polévka rýžová	1, 9
			Kuřecí gyros, opečené brambory, domácí tzatziky, zeleninová obloha, čaj ovocný	1, 7
		svačina	Chléb toustový, pomazánka pažitková, ovoce, mléko	1, 7
Pátek	6.3.	přesnídávka	Chléb ústecký, pomazánka čočková, ovoce, melta	1, 7, 9
		oběd	Polévka vločková	1, 7, 9
			Vepřové maso na houbách, rýže, čaj	1, 7
		svačina	Chléb slunečnicový s máslem, zelenina, čaj ovocný	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 přídatkem 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