

*Jídelní lístek*  
**Mateřská škola Čapkova, Litvínov**  
*Od 18.3.2019 – Do 22.3.2019*



**Pondělí:** Pitný režim: zelený čaj, voda citronová

**Přesnídávka:** Jáhlová kaše s banánem a kakaem 1, čaj

**Polévka :** Rýžová 9

**Oběd :** Tarhoňa se zeleninou a masem se strouhaným sýrem 1,9,7, salát zelný s mrkví, čaj

**Svačina:** Houska 1 s droždovou pomazánkou 3,7, chocoplus 7, čaj, jablka, ozdoba zeleniny

**Úterý:** Pitný režim : růžový čaj, voda s citronem a pomerančem

**Přesnídávka:** Chléb poddubák 1 se špenátovou pomazánkou 3,7, mléko 7, čaj, banán, ozdoba zel.

**Polévka:** Zeleninová se špaldovým kuskusem 1,9

**Oběd :** Znojemská hovězí pečeně / bez lepku/, houskový knedlík 1,3, sirup, čaj

**Svačina :** Tmavý rohlík 1 s máslem 7, karotka, čaj

**Středa:** Pitný režim: ovocný čaj , citronová voda

**Přesnídávka:** Chléb podmáslový 1, pomazánka ze žervé 7, ovocné mléko 7, čaj, pomeranč

**Polévka:** Zeleninová s játrovou rýží a nudlemi 1,3,9

**Oběd:** Vepřový prejt 1,3, vařený brambor, červené zelí, čaj

**Svačina:** Bageta 1, pomazánka ze sardinek v tomatě 4,7, čaj, ozdoba zeleniny

**Čtvrtek:** Pitný režim : ovocný ča s medem a citronem, voda s limetkou a zázvorem

**Přesnídávka:** Chléb moskva 1 s pohankovou pomazánkou 3,7,10, kakauko 7, čaj, jablka  
/ vejce, hořčice, pohanka, riccota /

**Polévka :** Jáhlová se zeleninou 1,9

**Oběd:** Kuřecí nudličky po indicku / bez lepku/, rýže s pečenou těstovinou, čaj

**Svačina:** Dalamánek 1, pomazánka z červené čočky 7, čaj, ozdoba zeleniny

**Pátek:** Pitný režim: růžový čaj, citronová voda s pomerančem

**Přesnídávka:** Chléb ořechový 1,8, pomazánka z tofu 7,6, milky karamel 7, čaj, mandarinka

**Polévka :** Cizrnová 6

**Oběd :** Bramborové šišky s mákem 1,3,7, mléko 7, čaj

**Svačina :** Rohlík diskont 1 s mrkvovou pomazánkou 7, čaj, ozdoba zeleniny

změna v jídelníčku vyhrazena  
pitný režim po celý den

Základem pomazánek v 95% je lučina, žervé, pomazánkové máslo a tvaroh.

Pouze v některých případech používáme jako základ klasické máslo a ramu.

Polévky a omáčky jsou z větší části zahušťované cizrnou, špaldovou, rýžovou moukou, kukuřičnou moukou, nebo mletými ovesnými vločkami, zeleninou



Kuchařky: Nořinská J.  
Ranftlová V.

VŠJ : Tůmová Marie



