

Jídelní lístek

Mateřská škola Čapkova, Litvínov

Od 25.3.2019 – Do 29.3.2019



Pondělí: Pitný režim: zelený čaj, voda citronová

Přesnídávka: Zakysaná smetana s ovocem 7, piškoty 1, čaj

Polévka : Rajska s kapáním 1,3

Oběd : Tilápie zapečená sýrem 4,7, bramborová kaše s mrkví 7, salát z kysaného zelí 12, čaj

Svačina: Rohlík 1, pomazánka z kořenové zeleniny 7,9, čaj, jablka

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

Přesnídávka: Chléb poddubák 1, pomazánka švédská 3,7,4, čaj, žlutá paprika, kedluben / vejce, žervé, tresčí játra /

Polévka: Kuřecí vývar se zeleninou a guinou 1,9

Oběd : Vepřový guláš se šmakounem / bez lepku / , těstoviny 1, čaj, džus

Svačina : Bageta 1 s mangovou pomazánkou 7, granko 7, čaj, banán

Středa: Pitný režim: ovocný čaj , citronová voda

Přesnídávka: Chléb podmáslový 1, pomazánka z mozzarely 7, ovocné mléko 7, čaj, pomeranč

Polévka: Polévkový mix luštěnin 9

Oběd: Pečená kuřecí stehna, bramborový knedlík 3, špenát 3, mléko 7, čaj

Svačina: dalamánek 1 s pomazánkovým máslem 7, salátová okurka, kapie, čaj

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

Přesnídávka: Chléb ořechový 1,8 s máslem 7 a plátkovým sýrem 7, kakauko 7, čaj, hrušky

Polévka : Drožděná 3,9

Oběd: Čočka po tunisku, chléb 1, čaj,

/ červená čočka, rajčata drcená, česnek /

Svačina: Rohlík tmavý 1 s máslem 7, vařené vejce 3, mléko 7, čaj, ozdoba zeleniny

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

Přesnídávka: Jablečný závin 1,3,7, bílá káva 7, čaj,

Polévka : Zeleninová s vaječným svítkem 1,3,9

Oběd : Kuřecí kostky na paprice/ bez lepku/, rýže basmati, čaj

Svačina : Veka 1 se semínkovou pomazánkou se sušenými rajčaty 7, 11, čaj, banán

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

