Dětská skupina Jahoda Černý Most

JÍDELNÍČEK SRPEN

Pondělí 3. srpna

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, müsli se sušeným ovocem 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7,8a,b,c,d,e

*Jogurt*müsli*sušené ovoce*ovoce*

Svačina 1: Uzlík Caesar 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*uzlík*máslo*šunka*zelenina*

Úterý 4. srpna

Přesnídávka 1: Celozrnný toast 60g, makrelová pomazánka 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,4,6,7,11,13

*toast*makrela*pomazánkové máslo*žervé*ovoce*

Svačina 1: Koláč s makovou náplní 60g, mléko / 1a,b,c,d,3,7

*Koláč*mléko*

Středa 5. srpna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, ředkvičková pomazánka 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*chléb*pomazánkové máslo*ředkvičky*ovoce*

Svačina 1: Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, čedar 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,6,7

*rohlík*máslo*čedar*zelenina*

Čtvrtek 6. srpna

Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, ricotta 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*Žitný chléb*ricotta*zelenina*

Svačina 1: Domácí kakaový tvaroháček 150ml, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*Tvaroh*cukr*smetana*kakao*ovoce*

Jahoda, z. ú.
Vybíralova 969/2, 198 00, Praha 9 - Černý Most
IČ: 67363300

+420 733 738 121
info@jahoda.cz
www.jahoda.cz

Jahoda rodina

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Pátek 7. srpna

Přesnídávka 1: Houska kolínská 60g, avokádová pomazánka 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*houska*olej*pomazánkové máslo*avokádo*ovoce*česnek*

Svačina 1: Korn rohlík 60g, pomazánka z pečeného kuřete 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,6,7

*Houska*pomazánkové máslo*pečené kuře*ajvar*žervé*zelenina*

Pondělí 10. srpna

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, čokokuličky 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*Jogurt*čokokuličky*ovoce*

Svačina 1: Houska Natura 60g, bylinková lučina 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*houska*lučina*pažitka*zelenina*

Úterý 11. srpna

Přesnídávka 1: Zálabský rohlík 60g, brokolicová pomazánka 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,6,7

*rohlík*olej*pomazánkové máslo*brokolice*ovoce*česnek*

Svačina 1: Šáteček s meruňkovou náplní 60g, mléko 200 ml / 1a,b,c,d,3,7

*Šáteček*mléko*

Středa 12. srpna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, tuňáková pomazánka 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,4,7

*chléb*tuňák*pomazánkové máslo*žervé*ovoce*

Svačina 1: Houska Bandur 60g, pomazánka z pečeného kuřete se zeleninou 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*Houska*pomazánkové máslo*pečené kuře*zelenina*

Čtvrtek 13. srpna

Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,3,7,10

*chléb*pomazánkové máslo*vejce*žervé*hořčice*zelenina*

Svačina 1: Čokoládový pudink 150 ml, piškoty 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,3,7

*Mléko*piškoty*pudink*ovoce*

Jahoda, z. ú.
Vybíralova 969/2, 198 00, Praha 9 - Černý Most
IČ: 67363300

+420 733 738 121
info@jahoda.cz
www.jahoda.cz

Jahoda rodina

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Pátek 14. srpna

Přesnídávka 1: Dýňový toast 60g, máslo 10g, šunka 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7,11,13

*toast*máslo*šunka*ovoce*

Svačina 1: Kukuřičná tyčinka 3ks, hummus ala svíčková 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,9,11

*Kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*mrkev*celer*zelenina*

Pondělí 17. srpna

Přesnídávka 1: Cornflakes 50g, mléko 200 ml, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*Cornflakes*mléko*ovoce*

Svačina 1: Uzlík Caesar 60g, ricota 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*uzlík*ricotta*zelenina*

Úterý 18. srpna

Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, sardinková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,4,6,7

*Rohlík*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*zelenina*

Svačina 1: Skořička 50g, mléko 200ml / 1a,b,c,d,3,7

*Skořička*mléko*

Středa 19. srpna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, veganská paštika 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,6,11

*chléb*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*ovoce*

Svačina 1: Houska kolínská 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*houska*máslo*šunka*zelenina*

Čtvrtek 20. srpna

Přesnídávka 1: Celozrnný toast 60g, ajvar pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,6,7,11,13

*toast*pomazánkové máslo*ajvar*zelenina*

Svačina 1: Vanilkový pudink 150 ml, piškoty 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,3,7

*Mléko*piškoty*pudink*ovoce*

Jahoda, z. ú.
Vybíralova 969/2, 198 00, Praha 9 - Černý Most
IČ: 67363300

+420 733 738 121
info@jahoda.cz
www.jahoda.cz

Jahoda rodina

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Pátek 21. srpna

Přesnídávka 1: Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus ala Shrek 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,11

*Kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*spirulina*ovoce*

Svačina 1: Korn rohlík 60g, špenátová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*rohlík*pomazánkové máslo*žervé*špenát*zelenina*

Pondělí 24. srpna

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g , müsli s ořechy 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

*Jogurt*müsli*ořechy*ovoce*

Svačina 1: Žitný chléb 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*chléb*čerstvý sýr*zelenina*

Úterý 25. srpna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, pomazánka "Barbie" z červené řepy 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7,8a,b,c,d,e

*chléb*pomazánkové máslo*červená řepa*vlašské ořechy*zelenina*

Svačina 1: Makovka 50g, mléko 200ml / 1a,b,c,d,3,7

*Makovka*mléko*

Středa 26. srpna

Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, lososová pomazánka 30g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,4,6,7

*Rohlík*losos*pomazánkové máslo*žervé*ovoce*

Svačina 1: Houska Bandur 60g, bulharská pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,6,7,10

*Houska*pomazánkové máslo*hořčice*cibule*kečup*okurka*kuřecí maso*žervé*zelenina*

Čtvrtek 27. srpna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,3,7,10

*chléb*pomazánkové máslo*vejce*hořčice*žervé*zelenina*

Svačina 1: Ovesná kaše s jablíčky a se skořicí 150ml / 1a,b,c,d,7

*Ovesné vločky*mléko*cukr*jablka*skořice*

Jahoda, z. ú.
Vybíralova 969/2, 198 00, Praha 9 - Černý Most
IČ: 67363300

+420 733 738 121
info@jahoda.cz
www.jahoda.cz

Jahoda rodina

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Pátek 28. srpna

Přesnídávka 1: Dýňový toast 60g, máslo 10g, čedar 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7,11,13

*Toast*máslo*čedar*ovoce*

Svačina 1: Houska Natura 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*houska*máslo*šunka*zelenina*

Pondělí 31. srpna

Přesnídávka 1: Čokokuličky 50g, mléko 200 ml / 1a,b,c,d,7

*Čokokuličky*mléko*

Svačina 1: Houska kolínská 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*houska*máslo*šunka*zelenina*

Jahoda, z. ú.
Vybíralova 969/2, 198 00, Praha 9 - Černý Most
IČ: 67363300

+420 733 738 121
info@jahoda.cz
www.jahoda.cz

Jahoda rodina