

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



*Středa 1. ledna*

## Státní svátek

*Čtvrtek 2. ledna*

**Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, ovocné musli 20g, ovoce 50g /1 a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e**

*Jogurt\*musli\*ovoce*

**Svačina 1: Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, marmeláda 10g, zelenina 50g /1 a,b,c,d,7**

*chléb\*máslo\*marmeláda\*zelenina*

*Pátek 3. ledna*

**Přesnídávka 1: Celozrnný toast 60g, bylinková lučina 30g, ovoce 50g /1 a,b,c,d,6,7,11,13**

*toast\*lučina\*pažitka\*ovoce*

**Svačina 1: Kukuřičné plátky 2ks, sýrová pomazánka 30g, zelenina 50g /1 a,b,c,d,7**

*plátky\*pomazánkové máslo\*eidam\*česnek\*žervé\*zelenina*

*Pondělí 6. ledna*

**Přesnídávka 1: Termix 90g, ovoce 50g /7,8 a,b,c,d,e**

*Termix\*ovoce*

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

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

*Úterý 7. ledna*

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

*Rohlík\*pomazánkové máslo\*sardinková\*žervé\*zelenina*

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

*Koláč, mléko*

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



Středa 8. ledna

**Přesnídávka 1: Dýňový toast 60g, pomazánka z pečené zeleniny 30g, ovoce 50g** /1 a,b,c,d,7,11,13

*Toast\*pomazánkové máslo\*ajvar\*žervé\*ovoce*

**Svačina 1: Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, 1/2 vejce, zelenina 50g** /1 a,b,c,d,3,6,7

*Rohlík\*máslo\*vejce\*zelenina*

Čtvrtek 9. ledna

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, okurková pomazánka s koprem 30g, zelenina 50g** /1 a,b,c,d,7

*Chléb\*okurka\*kopr\*pomazánkové máslo\*česnek\*zelenina*

**Svačina 1: Domácí mango termix 150ml, ovoce 50g** /1 a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

*Mléko\*pudink vanilkový\*tvaroh\*mango pasta\*cukr\*ovoce*

Pátek 10. ledna

**Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, pomazánka z červené čočky a ajvaru 30g, ovoce 50g** /1 a,b,c,d,7

*Chléb\*pomazánkové máslo\*červená čočka\*ajvar\*ovoce*

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

*Uzlík\*šunka\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

Pondělí 13. ledna

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

*Cornflakes\*mléko\*ovoce*

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

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

Úterý 14. ledna

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

*rohlík\*losos \*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Domácí jablečný štrůdl 60g, mléko 200ml** /1 a,b,c,d,3,7,8 a,b,c,d,e

*Mouka\*vejce\*mléko\*jablka*

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



Středa 15. ledna

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, zeleninová pomazánka ala humr 30g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,7,9  
*chléb\*mrkev\*celer\*citrón\*pomazánkové máslo\*ovoce*

**Svačina 1: Houska Bandur 60g, bulharská pomazánka 30g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,6,7,10  
*Houska \*pomazánkové máslo\*hořčice\*cibule\*kečup\*okurka\*kuřecí maso\*žervé\*zelenina*

Čtvrtek 16. ledna

**Přesnídávka 1: Světlý toast 60g, pažitková pomazánka 30g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,6,7,8 a,b,c,d,e  
*Toast\* pomazánkové máslo\*pažitka\*zelenina*

**Svačina 1: Pistaciový pudink 150ml, piškoty 20g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,3,7,8 a,b,c,d,e  
*Mléko\*piškoty\*pudink\*ovoce*

Pátek 17. ledna

**Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,3,7,10  
*chléb\*pomazánkové máslo\*vejce\*hořčice\*žervé\*ovoce*

**Svačina 1: Kukuřičný plátek 2ks, veganská paštika 30g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,6,11  
*plátek\*cibule\*tempeh\*olej\*tahini\*majoránka\*zelenina*

Pondělí 20. ledna

**Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, ořechové musli 20g, ovoce 50g** / 1 a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e  
*Jogurt\*musli\*ovoce*

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

Úterý 21. ledna

**Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, makrelová pomazánka 30g, zelenina 50g** / 1 a,b,c,d,4,6,7  
*rohlík\*makrela\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Šáteček s povidlovou náplní 60g, mléko 200ml** / 1 a,b,c,d,3,7  
*šáteček\*mléko*

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



Středa 22. ledna

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, pomazánka „Šmoula“ s vodnicí 30g, ovoce 50g** /1a,b,c,d,6,7  
*chléb\*pomazánkové máslo\*řepa vodnice\*spirulina\*ovoce*

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

Čtvrtek 23. ledna

**Přesnídávka 1: Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus s mrkvičkou 30g, zelenina 50g** /1 a,b,c,d,11  
*Kukuřičné tyčinky\*cizrna\*tahini\*česnek\*mrkev\*zelenina*

**Svačina 1: Ovesná kaše se švestkami 150ml** /1 a,b,c,d,7  
*Ovesné vločky\*mléko\*švestky\*cukr*

Pátek 24. ledna

**Přesnídávka 1: Celozrnný toast 60g, avokádo pomazánka 30g, ovoce 50g** /1 a,b,c,d,6,7,11,13  
*toast\*olej\*pomazánkové máslo\*avokádo\*ovoce\*česnek*

**Svačina 1: Uzík Caesar 60g, pomazánka kuřecí se zeleninou 30g, zelenina 50g**/1 a,b,c,d,6,7  
*uzlík\*pomazánkové máslo\*pečené kuře\*ajvar\*žervé\*zelenina*

Pondělí 27. ledna

**Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, jablečné pyré 30g, ovoce 50g** /7,8 a,b,c,d,e  
*Jogurt\*pyré jablečné\*ovoce*

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

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



Úterý 28. ledna

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, brokoliceová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7**

*Chléb\*olej\*pomazánkové máslo\*brokolice\*zelenina\*česnek*

**Svačina 1: Domácí bublanina s ovocem 60g, mléko 200ml / 1 a,b,c,d,3,7**

*Mouka\*cukr\*vejce\*ovoce\*mléko\*máslo*

Středa 29. ledna

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

*rohlík\*pomazánkové máslo\*tuňák\*žervé\*ovoce*

**Svačina 1: Houska Bandur 60g, pomazánka z pečeného kuřete se zeleninou 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,6,7**

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

Čtvrtek 30. ledna

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

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

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

*Mléko\*piškoty\*pudink\*ovoce*

Pátek 31. ledna

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

*Toast\*máslo\*šunka\*ovoce*

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

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