

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 5. ledna

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

*Cornflakes*mléko*ovoce*

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

uzlík riccota*zelenina*

Úterý 6. ledna

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

Rohlík pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce*

Svačina 1: Vanilkové pokušení 70g, mléko 200ml /1a,b,c,d,3,7

*Pokušení*mléko*

Středa 7. ledna

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 8. ledna

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: Piškoty s kakaovou smetanou 150ml, ovoce 50g /1a,b,c,d,3,7

*Zakysaná smetana*piškoty*cukr*ovoce*

Pátek 9. ledna

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*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 12. ledna

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

*Jogurt*musli*ořechy*ovoce*

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

*chléb*čerstvý sýr*zelenina*

Úterý 13. ledna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, pomazánka z červené řepy „Barbie“ 30g, ovoce 50g/

1a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

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

Svačina 1: Domácí makovec 80g, mléko 200ml/ 1a,b,c,d,3,7

*Máslo*mouka*mák*cukr*vejce*citrónová kůra*

Středa 14. ledna

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 15. ledna

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 se švestkami a skořicí 150 ml / 1a,b,c,d,7

*vločky*mléko*cukr*švestky*skořice*

Pátek 16. ledna

Přesnídávka 2: 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*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 19. ledna

Přesnídávka 1: Čokokuličky 50g, mléko 200ml /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*

Úterý 20. ledna

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

*chléb*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*zelenina*

Svačina 1: Koláč vázaný s tvarohovou náplní 60g, mléko 200ml / 1a,b,c,d,3,7

*Koláč*mléko*

Středa 21. ledna

Přesnídávka 1: Knackebrot 2ks, hrášková pomazánka s mátou 30g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7

*knackebrot*máta*hrášek*žervé*citrón*pomazánkové máslo*

Svačina 1: Uzlík Caesar 60g, pomazánka z pečeného kuřete 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,7

*Uzlík *pomazánkové máslo*pečené kuře*žervé*zelenina*

Čtvrtek 22. ledna

Přesnídávka 1: Světlý toast 60g, pomazánka zeleninová ala humr 30g, zelenina 50g /1a,b,c,d,6,7,9

*toast*pomazánkové máslo*mrkev*celer*citrón*zelenina*

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

*Mléko*piškoty*pudink*ovoce*

Pátek 23. ledna

Přesnídávka 1: Zálabský rohlík 60g, pomazánka „Šmoula“ s vodnicí 30g, ovoce 50g /1a,b,c,d,6,7

*rohlík*pomazánkové máslo*řepa vodnice*spirulina*ovoce*

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

*chléb*čerstvý sýr*zelenina*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 26. ledna

Přesnídávka 1: Pribináček 80g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

*Pribináček*ovoce*

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

*houska*olej*pomazánkové máslo*brokolice*zelenina*česnek*

Úterý 27. ledna

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

*chléb*tuňák*pomazánkové máslo*žervé*zelenina*

Svačina 1: Domácí jablečný štrůdl 80g, mléko 200 ml /1a,b,c,d,3,7

*Mouka*vejce*cukr*máslo*jablka*mléko*

Středa 28. ledna

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

*rohlík*gervais *pomazánkové máslo*mrkev*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 29. ledna

Svačina 1: Celozrnný toast 60g, veganská paštika 30g, zelenina 50g /1a,b,c,d,6,11,13

*toast*cibule*tempeh*olej*tahini*majoránka*zelenina*

Svačina 1: Rýžová kaše se švestkami 150 ml, ovoce 50g /1a,b,c,d,7

*rýže*mléko*cukr*švestky*skořice*

Pátek 30. ledna

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

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

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

*chléb*pomazánkové máslo *žervé*eidam*česnek*zelenina*