

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



*Pondělí 2. prosince*

**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*

*Úterý 3. prosince*

**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 brownies s malinami 80g, mléko 200ml/ 1a,b,c,d,3,7**

*Mouka\*cukr\*vejce\*čokoláda\*kakao\*mléko\*maliny*

*Středa 4. prosince*

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

*rohlík\*pomazánkové máslo\*sardinky\*žervé\*ovoce*

**Svačina 1: Kukuřičný plátek 2ks, tvarohová pomazánka s mrkví a lněným semínkem 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d, 7**

*plátky\*tvaroh\*pomazánkové máslo\*mrkev\*lněné semínko\*zelenina*

*Čtvrtek 5. prosince*

**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 6. prosince*

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

*Toast\*máslo\*šunka\*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*

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



*Pondělí 9. prosince*

**Přesnídávka 1: Ovocný jogurt 150g, ovoce 50g /1a,b,c,d,7**

*Jogurt\*ovoce*

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

*uzlík\*šunka\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

---

*Úterý 10. prosince*

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

*Rohlík\*pomazánkové máslo\*losos\*žervé\*zelenina*

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

*Vánočka\*mléko*

---

*Středa 11. prosince*

**Přesnídávka 1: Zálabský rohlík 60g, veganská paštika 30g, ovoce 50g /1a,b,c,d,6,11**

*rohlík\*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 12. prosince*

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

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

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

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

---

*Pátek 13. prosince*

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

*Chléb\*pomazánkové máslo\*ajvar\*ovoce*

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

*Toast\*pomazánkové máslo\*žervé\*špenát\*zelenina*

---

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



*Pondělí 16. prosince*

**Přesnídávka 1: Jablečné pyré 150g, piškoty 20g, ovoce 50g /1a,b,c,d,3**

*Pyré\*piškoty\*ovoce*

**Svačina 1: Dýňový toast 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g/1a,b,c,d,7,11,13**

*Toast\*čerstvý sýr\*zelenina*

---

*Úterý 17. prosince*

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

*Rohlík\*makrela\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

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

*Mouka\*mák\*cukr\*vejce\*máslo\*hera\*mléko\*jedlá soda\*citrónová šťáva a kůra*

---

*Středa 18. prosince*

**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: 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 19. prosince*

**Přesnídávka 1: Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, čedar 20g, zelenina 50g /1a,b,c,d,7**

*chléb\*máslo\*čedar\*zelenina*

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

*vločky\*mléko\*cukr\*jablíčka\*skořice*

---

*Pátek 20. prosince*

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

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

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

*houska\*máslo\*šunka\*zelenina*