

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 3. února

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 4. února

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: Loupák s mákem 50g, mléko 200ml /1a,b,c,d,3,7

*loupák*mléko*

Středa 5. února

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 6. února

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: 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 7. února

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

*chléb*pomazánkové máslo*žervé*špenát*zelenina*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 10. února

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

*Pyré*piškoty*ovoce*

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

*Toast*čerstvý sýr*zelenina*

Úterý 11. února

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

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

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

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

*Mouka*mléko*cukr*vejce*kakao*olej*tvaroh*

Středa 12. února

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 13. února

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 skořicí 150 ml / 1a,b,c,d,7

*vločky*mléko*cukr*jablíčka*skořice*

Pátek 14. února

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 17. února

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

*Čokoličky*mléko*

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

*Houska*máslo*šunka*zelenina*

Úterý 18. února

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

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

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

*Koláč*mléko*

Středa 19. února

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

*knackebrot*olej*pomazánkové máslo*avokádo*ovoce*česnek*

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 20. února

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

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

Pátek 21. února

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

*Toast*čerstvý sýr*zelenina*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 24. února

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 25. února

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 koláč Rafaelo 80g, mléko 200 ml /1a,b,c,d,3,7,8 a,b,c,d,e

*Mouka*cukr*mléko*olej*kokos*smetana*vejce*

Středa 26. února

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 27. února

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

*Mléko*piškoty*pudink*ovoce*

Pátek 28. února

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, mrkvičková pomazánka 30g, zelenina 50g /1a,b,c,d,7

*chléb*pomazánkové máslo *žervé*mrkev*zelenina*