Dětská skupina Jahoda Černý Most

Jídelníček – březen

Pondělí 2. března

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

*Conrflakes*mléko*ovoce*

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

uzlík ricotta*zelenina*

Úterý 3. března

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

*šáteček*mléko*

Středa 4. března

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 5. března

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: Vícezrnný chléb 60g, máslo 10g, med 15g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7

*Chléb*máslo*med*ovoce*

Pátek 6. března

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*

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

Pondělí 9. března

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, müsli s ořechy 20 g, 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 10. března

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

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

Středa 11. března

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 12. března

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 13. března

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*

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

Pondělí 16. března

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 17. března

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 s tvarohovou a makovou náplní 60g, mléko 200ml / 1a,b,c,d,3,7

*Koláč*mléko*

Středa 18. března

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

*knäckebrot*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 19. března

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 20. března

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

Pondělí 23. března

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

*Pribináček*ovoce*

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

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

Úterý 24. března

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

*Mouka*vejce*cukr*mrkev*mandle*kokos*soda*citron*

Středa 25. března

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 26. března

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 27. března

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*

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

Pondělí 30. března

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 31. března

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

*chléb*pomazánkové máslo*sardinky*žervé*ovoce*

Svačina 1: Velikonoční jidáš 60g mléko 200ml / 1 a,b,c,d,3,7

*jidáš*mléko*

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