Dětská skupina Jahoda Černý Most

JÍDELNÍČEK ČERVEN

Pondělí 1. června

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

*Cornflakes*mléko*ovoce*

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

*houska*máslo*šunka*zelenina*

Úterý 2. června

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

rohlík pomazánkové máslo*pažitka*zelenina*

Svačina 1: Domácí koláč „Prošívaná deka“ 80g, mléko 200 ml / 1 a,b,c,d,3,7

*Cukr*mouka*olej*vejce*mléko*kakao*tvaroh*

Středa 3. června

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, zeleninová ala humr pomazánka 30g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7,9

*chléb*mrkev*celer*citron*pomazánkové máslo*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 4. června

Přesnídávka 1: Světlý toast 60g, lososová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1 a,b,c,d,4,6,7

Toast pomazánkové máslo*losos*žervé*zelenina*

Svačina 1: Ovesná kaše s švestkami 150ml / 1a,b,c,d,7

*vločky*mléko*cukr*švestky*

Pátek 5. června

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 8. června

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, müsli se sušeným ovocem 20g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7

*Jogurt*müsli*ovoce*

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

*uzlík*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

Úterý 9. června

Přesnídávka 1: Celozrnný toast 60g, makrelová pomazánka 30g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,4,6,7,11,13

*toast*makrela*pomazánkové máslo*žervé*ovoce*

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

*Makovka*mléko*

Středa 10. června

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

*chléb*pomazánkové máslo*ředkvičky*ovoce*

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

*rohlík*máslo*čedar*zelenina*

Čtvrtek 11. června

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

*Kukuřičné tyčinky*cizrna*tahini*česnek*hrášek*zelenina*

Svačina 1: Domácí kakaový tvaroháček 150ml, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7

*Tvaroh*cukr*smetana*kakao*ovoce*

Pátek 12. června

Přesnídávka 1: Houska kolínská 60g, avokádová pomazánka 30g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7

*houska*olej*pomazánkové máslo*avokádo*ovoce*česnek*

Svačina 1: Korn rohlík 60g, pomazánka z pečeného kuřete 30g, zelenina 50g /1a,b,c,d,6,7

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

Pondělí 15. června

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, čoko kuličky 20g, ovoce 50g / 1a,b,c,d,7,8 a,b,c,d,e

*Jogurt*čoko kuličky*ovoce*

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

Houska lučina*pažitka*zelenina*

Úterý 16. června

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

*rohlík*olej*pomazánkové máslo*brokolice*ovoce*česnek*

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

*Mouka*vejce*mléko*ovoce*cukr*

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Středa 17. června

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

chléb pomazánkové máslo*tuňák*gervais*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 18. června

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

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

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

*Mléko*piškoty*pudink*ovoce*

———

Pátek 19. června

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

*Toast*máslo*šunka*ovoce*

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

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

———

Pondělí 22. června

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

*Cornflakes*mléko*ovoce*

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

uzlík ricotta*zelenina*

———

Úterý 23. června

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

*Šáteček*mléko*

———

Středa 24. června

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*

———

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Čtvrtek 25. června

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

Mléko*piškoty*pudink*ovoce

———

Pátek 26. června

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*

———

Pondělí 29. června

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, müsli s ořechy 20g, 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 30. června

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, pomazánka "Barbie" z červené řepy 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 makovec 80g, mléko 200 ml /1a,b,c,d,3,7

*Mouka*máslo*vejce*cukr*mák*mléko*

———