

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 7. července

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

*Jogurt*musli*ovoce*

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

*uzlík*máslo*šunka*zelenina*

Úterý 8. července

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: Domácí jablečný štrůdl 60g, mléko 200ml / 1 a,b,c,d,3,7,8 a,b,c,d,e

*Mouka*vejce*mléko*jablka*

Středa 9. července

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

*chléb*pomazánkové máslo*fíky*ovoce*

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

*rohlík*máslo*čedar*zelenina*

Čtvrtek 10. července

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

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

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

*Tvaroh*cukr*smetana*kakao*ovoce*

Pátek 11. července

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

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

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

*rohlík*pomazánkové máslo*pečené kuře*žervé*zelenina*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 14. července

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, čokokuličky 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 15. července

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

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

Svačina 1: Skořička 50g, mléko 200ml /1 a,b,c,d,3,7

*skořička*mléko*

Středa 16. července

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

*chléb*pomazánkové máslo*tuňák*žervé*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 17. července

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 18. července

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

*Toast*máslo*šunka*ovoce*

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

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

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 21. července

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 22. července

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

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

Středa 23. července

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 24. července

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 se zakysanou smetanou 150ml, ovoce 50g /1a,b,c,d,3,7

*Zakysaná smetana*piškoty*cukr*ovoce*

Pátek 25. července

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 28. července

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, musli s ořechy 20g, ovoce 50g / 1 a,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 29. července

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

*šáteček*mléko*

Středa 30. července

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 31. července

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*