Dětská skupina Jahoda Černý Most

Jídelníček duben

Středa 1. dubna

Přesnídávka 1: Dýňový toast 60g, humus s mrkvičkou 30g, ovoce 50g /1 a,b,c,d,7,11,13

Toast cizrna*tahini*česnek*mrkev*ovoce*

Svačina 1: Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, 1/2 vejce, zelenina 50g / 1 a,b,c,d,3,6,7

*rohlík*máslo*vejce*zelenina*

Čtvrtek 2. dubna

Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, okurková pomazánka s koprem 30g, zelenina 50g /1 a,b,c,d,7

*Chléb*okurka*kopr*pomazánkové máslo*česnek*zelenina*

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

*Mléko*piškoty*pudink*ovoce*

Pátek 3. dubna

Státní svátek

Pondělí 6. dubna

Státní svátek

Úterý 7. dubna

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

*Cornflakes*mléko*ovoce*

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

*Houska*máslo*šunka*zelenina*

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Středa 8. dubna

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, tuňáková pomazánka 30g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7,9
chléb pomazánkové máslo*tuňák*gervais*ovoce*

Svačina 1: Houska Bandur 60g, bulharská pomazánka 30g, zelenina 50g /1 a,b,c,d,6,7,10
*houska *pomazánkové máslo*hořčice*cibule*kečup*okurka*kuřecí maso*žervé*zelenina*

Čtvrtek 9. dubna

Přesnídávka 1: Světlý toast 60g, zeleninová pomazánka ala humr 30g, zelenina 50g / 1 a,b,c,d,4,6,7
toast zelenina* mrkev*celer*citrón*pomazánkové máslo*

Svačina 1: Ovesná kaše se švestkami 150 ml / 1a,b,c,d,7
*vločky*mléko*cukr*švestky*

Pátek 10. dubna

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 13. dubna

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

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

Úterý 14. dubna

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: Vanilkové pokušení 60g, mléko 200ml / 1 a,b,c,d,3,7
*pokušení*mléko*

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Středa 15. dubna

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 16. dubna

Přesnídávka 1: Kukuřičné tyčinky 3ks, humus 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 17. dubna

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*

Pondělí 20. dubna

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

*Jogurt*čokokuličky*ovoce*

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

Houska lučina*pažitka*zelenina*

Úterý 21. dubna

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

*Mouka*vejce*máslo*maliny*cukr*kakao*čokoláda*

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

Středa 22. dubna

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

*chléb*pomazánkové máslo*losos*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 23. dubna

Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, pizza pomazánka 30g, zelenina 50g / 1a,b,c,d,6,7

*chléb*pomazánkové máslo*tofu*ajvar*bylinky*

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

*Smetana*piškoty*cuk*ovoce*

Pátek 24. dubna

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, humus ala svíčková 30g, zelenina 50g / 1 a,b,c,d,9,11

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

Pondělí 27. dubna

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 28. dubna

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*

Dětská skupina Jahoda Černý Most

Středa 29. dubna

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 30. dubna

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*

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