

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 2. února

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 3. února

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

*Skořička*mléko*

Středa 4. února

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 5. února

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 6. února

Přesnídávka 1: Kukuřičný plátek 2ks, pomazánka z pečené zeleniny 30g, ovoce 50g / 1 a,b,c,d,7

*plátek**pomazánkové máslo*ajvar*žervé*ovoce*

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

*Uzlík*šunka*pomazánkové máslo*žervé*zelenina*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 9. února

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*

Úterý 10. února

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

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

Středa 11. února

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

*chléb*mrkev*celer*citrón*pomazánkové máslo*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 12. února

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

*toast*losos*pomazánkové máslo*žervé*zelenina*

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

*vločky*mléko*cukr*fíky*

Pátek 13. února

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*

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 16. února

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 17. února

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 18. února

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 19. února

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 20. února

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 23. února

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 24. února

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

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

Středa 25. února

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 26. února

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

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

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

*Mléko*piškoty*pudink*ovoce*

Pátek 27. února

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*