

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



*Pátek 1. listopadu*

**Přesnídávka 1: Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus ala svíčková 30g, ovoce 50g / 1,9,11**

*Kukuřičné tyčinky\*cizrna\*tahini\*česnek\*mrkev\*celer\*ovoce*

**Svačina 1: Zálabský rohlík 60g, tvarohová pomazánka s mrkví a lněným semínkem 30g, zelenina 50g / 1,6,7**

*rohlík\*tvaroh\*pomazánkové máslo\*mrkev\*lněné semínko\*zelenina*

---

*Pondělí 4. listopadu*

**Přesnídávka 1: Pribináček 80g, ovoce 50g / 1,7,8**

*Pribináček\*ovoce*

**Svačina 1: Houska Natura 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1,7**

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

---

*Úterý 5. listopadu*

**Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, sardinková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1,4,6,7**

*rohlík\*pomazánkové máslo\*sardinky\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Domácí perník 60g, mléko 200ml / 1,3,7,8**

*Mouka\*cukr\*vejce\*prášek do pečiva\*mléko\*olej\*koření do perníku*

---

*Středa 6. listopadu*

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, brokoliceová pomazánka 30g, ovoce 50g / 1,7**

*Chléb\*olej\*pomazánkové máslo\*brokolice\*ovoce\*česnek*

**Svačina 1: Houska Bandur 60g, pomazánka kuřecí se zeleninou 30g, zelenina 50g / 1,6,7**

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

---

*Čtvrtek 7. listopadu*

**Přesnídávka 1: Celozrnný toast 60g, mrkvíčková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1,6,7,11,13**

*toast\*pomazánkové máslo\*žervé\*mrkev\*zelenina*

**Svačina 1: Rýžová kaše s jablíčky a skořicí 150 ml / 1,7**

*Rýže\*mléko\*cukr\*jablíčka\*skořice*

---

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



*Pátek 8. listopadu*

**Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g / 1,3,7,10**

*chléb\*pomazánkové máslo\*vejce\*hořčice\*žervé\*ovoce*

**Svačina 1: Kukuřičné plátky 2ks, sýrová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1,7**

*plátky\*pomazánkové máslo\*eidam\*česnek\*žervé\*zelenina*

---

*Pondělí 11. listopadu*

**Přesnídávka 1: Termix 90g, ovoce 50g / 7,8**

*Termix\*ovoce*

**Svačina 1: Houska kolínská 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50 g / 1,7**

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

---

*Úterý 12. listopadu*

**Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, lososová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1,4,6,7**

*Rohlík\*pomazánkové máslo\*losos\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Kolínský koláč s meruňkovou náplní 60g, mléko 200ml / 1,3,7**

*Koláč, mléko*

---

*Středa 13. listopadu*

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, okurková pomazánka s koprem 30g, ovoce 50g / 1,7**

*Chléb\*okurka\*kopr\*pomazánkové máslo\*česnek\*ovoce*

**Svačina 1: Uzlík Caesar 60g, šunková pěna 30g, zelenina 50g / 1,7**

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

---

*Čtvrtek 14. listopadu*

**Přesnídávka 1: Dýňový toast 60g, pomazánka z pečené zeleniny 30g, zelenina 50g / 1,7,11,13**

*Toast\*pomazánkové máslo\*ajvar\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Domácí mango termix 150ml, ovoce 50g / 1,7,8**

*Mléko\*pudink vanilkový\*tvaroh\*mango pasta\*cukr\*ovoce*

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



*Pátek 15. listopadu*

**Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, pomazánka z červené čočky a ajvaru 30g, ovoce 50g /1,7**

*Chléb\*pomazánkové máslo\*červená čočka\*ajvar\*ovoce*

**Svačina 1: Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, 1/2 vejce, zelenina 50g /1,3,6,7**

*Rohlík\*máslo\*vejce\*zelenina*

---

*Pondělí 18. listopadu*

**Přesnídávka 1: Cornflakes 50g, mléko 200 ml, ovoce 50g/1,7**

*Cornflakes\*mléko\*ovoce*

**Svačina 1: Houska Natura 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g /1,7**

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

---

*Úterý 19. listopadu*

**Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, makrelová pomazánka 30g, zelenina 50g /1,4,6,7**

*rohlík\* makrela \*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Domácí jablečný štrůdl 60g, mléko 200ml /1,3,7,8**

*Mouka\*vejce\*mléko\*jablka*

---

*Středa 20. listopadu*

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, zeleninová pomazánka ala humr 30g, ovoce 50g /1,7,9**

*chléb\*mrkev\*celer\*citrón\*pomazánkové máslo\*ovoce*

**Svačina 1: Houska Bandur 60g, bulharská pomazánka 30g, zelenina 50g /1,6,7,10**

*Houska \*pomazánkové máslo\*hořčice\*cibule\*kečup\*okurka\*kuřecí maso\*žervé\*zelenina*

---

*Čtvrtek 21. listopadu*

**Přesnídávka 1: Světlý toast 60g, pažitková pomazánka 30g, zelenina 50g/1,6,7,8**

*Toast\*pomazánkové máslo\*pažitka\*zelenina*

**Svačina 1: Pistaciový pudink 150ml, piškoty 20g, ovoce 50g/1,3,7**

*Mléko\*piškoty\*pudink\*ovoce*

---

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



*Pátek 22. listopadu*

**Přesnídávka 1: Žitný chléb 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g / 1,3,7,10**

*chléb\*pomazánkové máslo\*vejce\*hořčice\*žervé\*ovoce*

**Svačina 1: Kukuřičný plátek 2ks, veganská paštika 30g, zelenina 50g / 1,6,11**

*plátek\*cibule\*tempeh\*olej\*tahini\*majoránka\*zelenina*

---

*Pondělí 25. listopadu*

**Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, ořechové musli 20g, ovoce 50g / 1,7,8**

*Jogurt\*musli\*ovoce*

**Svačina 1: Houska kolínská 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina 50g / 1,7**

*Houska\*máslo\*šunka\*zelenina*

---

*Úterý 26. listopadu*

**Přesnídávka 1: Korn rohlík 60g, tuňáková pomazánka 30g, zelenina 50g / 1,4,6,7**

*rohlík\*tuňák\*pomazánkové máslo\*žervé\*zelenina*

**Svačina 1: Šáteček s povidlovou náplní 60g, mléko 200ml / 1,3,7**

*šáteček\*mléko*

---

*Středa 27. listopadu*

**Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, pomazánka z vodnice „Šmoula“ 30g, ovoce 50g / 1,7**

*Chléb\*olej\*pomazánkové máslo\*ředkev vodnice\*spirulina\*ovoce*

**Svačina 1: Uzík Caesar 60g, pomazánka kuřecí se zeleninou 30g, zelenina 50g / 1,6,7**

*uzlík\*pomazánkové máslo\*pečené kuře\*ajvar\*žervé\*zelenina*

---

*Čtvrtek 28. listopadu*

**Přesnídávka 1: Celozrnný toast 60g, avokádo pomazánka 30g, zelenina 50g / 1,6,7,11,13**

*toast\*olej\*pomazánkové máslo\*avokádo\*zelenina\*česnek*

**Svačina 1: Ovesná kaše se švestkami 150ml / 1,7**

*Ovesné vločky\*mléko\*švestky\*cukr*

# DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

# JÍDELNÍČEK



*Pátek 29. listopadu*

**Přesnídávka 1: Kukuřičné tyčinky 3ks, hummus s mrkvíčkou 30g, ovoce 50g / 1,11**

*Kukuřičné tyčinky\*cizrna\*tahini\*česnek\*mrkev\*ovoce*

**Svačina 2: Zálabský rohlík 60g, máslo 10g, eidam 20g, zelenina 50g / 1,6,7**

*rohlík\*máslo\*eidam\*zelenina*