

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pondělí 2.10.

Přesnídávka 1: Pribináček 90g, ovoce 50g /1,7,8

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

Úterý 3.10.

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

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

Středa 4.10.

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

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

Čtvrtek 5.10.

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

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

Pátek 6.10.

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

Svačina 1: Kukuřičný plátek 2ks, sýrová pomazánka 30g, zelenina 50g/1,7

Pondělí 9.10.

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

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

Úterý 10.10.

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

Svačina 1: Vanilkové pokušení 70g, mléko 200ml /1,3,7

Středa 11.10.

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

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

Čtvrtek 12.10.

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

Svačina 1: Pistáciový pudink 150ml, piškoty 20g (samostatně), ovoce 50g/1,3,7

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Pátek 13.10.

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

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

Pondělí 16.10.

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

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

Úterý 17.10.

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

Svačina 1: Domácí jablečný štrůdl 80g, mléko 200ml /1,3,7

Středa 18.10.

Přesnídávka 1: Kváskový chléb 60g, zeleninová pomazánka 30g, zelenina 50g /1,7

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

Čtvrtek 19.10.

Přesnídávka 1: Světlý toast 60g, pažitková pomazánka 30g, ovoce 50g /1,6,7

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

Pátek 20.10.

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

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

Pondělí 23.10.

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

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

Úterý 24.10.

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

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

Středa 25.10.

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

Svačina 1: Uzlík Caesar 60g, pomazánka z pečeného kuřete 30g, zelenina 50g /1,7

DĚTSKÁ SKUPINA JAHODA ČERNÝ MOST

JÍDELNÍČEK



Čtvrtek 26.10.

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

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

Pátek 27.10.

Přesnídávka 1: Knackebrot 2ks, hummus 30g, ovoce 50g/1,7,11

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

Pondělí 30.10.

Přesnídávka 1: Bílý jogurt 150g, jablečné pyré 30g, ovoce 50g /7,8

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

Úterý 31.10.

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

Svačina 1: Domácí brownies s malinami 60g, mléko 200ml/1,3,7,8