

Menu na LEDEN 2020 (27. - 31. 1.)

27.1. PO

Přesnídávka: Bílý jogurt 150g a domácí müsli 20g /1,7,8
Oběd: Hráškový krém **zelený hrášek*cibule*olej*mléko*smetana*hladká mouka*
Obalovaná rybí treska s bramborovou kaší
**obalovaná treska* vejce*strouhanka*řepkový olej*máslo*mléko* vejce*bylinky*brambory*
Svačina: Bramborová špička 60g s veganskou domácí paštikou 30g, rajčata 50g / 1,3,7

28.1. UT

Přesnídávka: Pribináček 80g a jablko 50g /1,7,8
Oběd: Kmínová s bramborem **kmín*brambory*česnek*vejce*majoránka*
Zeleninové chia placičky s dýní a červenou čočkou, šťouchaný brambor, salát ze sezónní zeleniny **dýně*lněná semínka*mrkev*cuketa*pórek*vejce*ovesné vločky*muškátový květ*brambory*hořčice*majonéza*jogurt*červená čočka *chia semínka*
Svačina: Rohlík vícezrnný 70g, pomazánka z kuřecího masa 30g, rajče 50g / 1,7

29.1. ST

Přesnídávka: Kukuřičný plátek 2ks, ricotta 30g, hrozno 50g/1,7
Oběd: Hrachová **žlutý hrách*cibule*česnek* majoránka*mléko*
Limetkové kuřecí paličky, basmati rýže
**kuřecí paličky*třtinový cukr*sladká mletá paprika*česnek*limetka*koriandr nat*basmati rýže*
Svačina: Houska 60g s máslem 10g a šunkou 20g, paprika 50g / 1,3,7,11

30.1. ČT

Přesnídávka: Mouřenín 60g, liptovská pomazánka 30g, mandarinka 50g /1,7
Oběd: Rajská s těstovinovou rýží **sekaná rajčata*rajský protlak*cibule*máslo*mouka*těstoviny*
Krúti Stroganov s jasmínovou rýží
**krúti maso*smetana*hořčice*rajský protlak*žampiony*paprika*cibule*olej*jasmínová rýže*
Svačina: Bagetka 60g, avokádová pomazánka 30g, rajče 50g /1,7

31.1. PÁ

Přesnídávka: Chléb Borodino 60g s máslem 10g, čedarem 20g, banán 100g / 1 a,b,c,d,e,3,7
Oběd: Gulášová **hovězí maso*brambory*
Kynuté chia borůvkové knedlíky s máslem, cukrem a tvarohem
**mouka*vejce*mléko*máslo*borůvky*chia semínka*cukr*droždí*tvaroh*
Svačina: Bürcher müsli s banánem a jablkem 150g /1 a,b,c,d,e,3,7,8

Ke všem svačinám nabízíme i bezlepkovou možnost pečiva – rýžový chléb.

Po celý den mají děti k dispozici ovoce a zeleninu.

Pitný režim zajišťujeme vodou, neslazeným čajem či rýžovým mlékem.

Obědy prosím odhlašujte nejpozději do 8 hodiny ráno přecházejícího dne u Petry – 608 943 603.

Přesnídávky je potřeba odhlašovat 2 dny dopředu – jezdí do školky s obědem předcházející den.