Mateřská škola Pastelka
Roudnice nad Labem
Libušina 1067
PSČ 413 01

Jídelníček 7. – 11. března 2022

PONDĚLÍ:
Ovocná přesnídávka s křupavým rohlíčkem, hruška a čaj (1)
Hrachová s krutóny (1)
Špagety s rajčatovou omáčkou s CUKETOU a strouhaným sýrem (1,7)
Celozrnný chléb se smetanovým sýrem a vajíčkem, mrkev a mléko (1,3,7)

ÚTERÝ:
Plavčíci HURÁ do vody!
Chléb s drožďovou pomazánkou, rajče a bílá káva (1,7)
KAPUSTOVÁ polévka
Nákyp z vepřového masa se zeleninou, vařený brambor (1,3,7)
Tmavý chléb s celerovo-sýrovou pomazánkou, jablko a čaj (1,7,9)

STŘEDA:
Loupáček s mákem, jablko a KAKAO (1,7)
Hovězí vývar s FREEKEHEM (1,9)
Hovězí na houbách se žampióny, rýže
Celozrnný chléb s pomazánkou z rybiček, salátová okurka a čajík (1,4,7)

ČTVRTEK:
Tmavý chlebík se smetanovým sýrem, jablíčkový salát s celerem a skořicí, čaj (1,7,9)
CIBULAČKA (9)
Zapečená treska se zeleninou a vajíčkem, vařený brambor (3,4,7)
TOASTÍK se sýrem smetanovým a plátkem GOUDY zdobený polníčkem, mléko (1,7)

PÁTEK:
Chléb s CIZRNOVOU pomazánkou, mrkev a hrneček mléka (1,7)
Zeleninový vývar s POHANKOU (9)
Pečené kuře se ŠPENÁTEM a bramborovým knedlíkem (1,3)
Cereální tyčinka, jablíčko a čaj (1)

Proč KAPUSTA?

Kapusta patří mezi nejstarší druhy zeleniny na světě. Je bohatým zdrojem živin a vitamínu C obsahuje 3x více než pomeranč. Velké množství vlákniny, upravuje zažívání a zasytí. Vysoký obsah omega-3 a omega-6 chrání naše srdce.