Mateřská škola Pastelka
Roudnice nad Labem
Libušina 1067
PSČ 413 01

Jídelníček 21. – 25. března 2022

PONDĚLÍ:

CHLEBÍČEK ve vajíčku se šunkou a salátkem, rajče a čaj (1,3,7)
Drůbeží vývar s nudlemi (7,9)
Krůtí maso se zeleninou a KUSKUSEM (1)
Prošívaná buchta s TVAROHEM a kakaem, jablko a mléko (1,7)

ÚTERÝ:

Chléb se zeleninovou pomazánkou s mrkvičkou a mlékem (1,7)
Čočková polévka (9)
Sekaná s hráškem, mrkví a QUINOA semínkem, bramborová kaše (1,3,7)
Tmavý chléb s borůvkovým SMOOTHIE s jogurtem (1,7)

STŘEDA:

Rohlík s máslem, KAKAO a mandarinka (1,7)
Zeleninový vývar s JÁHLY (9)
Koprová omáčka s vejcem a houskovým knedlíkem (1,3,7)
Tmavý PECEN s pomazánkou z TOFU, salátová okurka, čaj (1,6,7)

ČTVRTEK:

Šlehaný TVAROH s limetkou s piškoty, hruška a čajík (1,7)
Pórková polévka s vejci (3)
ŠunkaFLEKY (1,3)
Celozrnný chléb s pomazánkou z KRABÍCH tyčinek, mrkvička a čaj (1,4,7)

PÁTEK:

Chléb se strouhaným sýrem a paprika, hrníček mléka (1,7)
Hráškový krém s krutóny (1,3)
Rybí filé pečené na másle a bylinkách, šťouchaný brambor s jarní cibulkou, broskvový kompot (4,7)
Cereální tyčinka, jablíčko a čaj (7)

Proč TOFU?

TOFU sýr vzniká kondenzací sójového mléka. Vysokým obsahem bílkovin je zdravou alternativou. Je zdrojem omega-3 mastných kyselin jako ryby. TOFU je výživné i dostatečně zasytí.