



Zimní jídelníček 10. - 14. února 2025

Rybí PONDĚLÍ:

Křupavý rohlík s MÁSLEM a MEDEM od včeliček z Libotenic, JABLÍČKO a čaj z IBIŠKU (1,7)

KAPUSTOVÁ polévka (7)

LOSOS na másle a bylinkách, šťouchaný brambor, ZELNÝ salát s jablkem (4)

TOASTÍK z pšeničného kvasu s pomazánkou z AVOKÁDA a žervé, MRKEV a hrneček ČERSTVÉHO mléka (1,7)

Tradiční ÚTERÝ:

Kváskový chléb z pšeničné a žitné mouky s pomazánkou z ČERNÉ ředkve, hruška a BIO kakao z ČERSTVÉHO mléka (1,7)

HOVĚZÍ vývar s VEJCEM (9)

Španělský ptáček s JASMÍNOVOU rýží (3,10)

Palačinky s listovým ŠPENÁTEM a tvarohem, cherry rajče a ČERSTVÉ mléko (1,3,7)

STŘEDA:

Bílý jogurt z Bohušovické mlékárny s kapkou MEDU, praženými pšeničnými KLÍČKY a OVESNÝMI vločkami, pomeranč, čaj z jablečných kousků (1,7)

BRAMBORAČKA s batáty (9)

KRŮTÍ plátek, bramborovo-CELEROVÉ pyré, dušená mrkev a zelený hrášek z podřipských polí (7)

ZELNÝ salát s mrkví a zakysanou smetanou, vícezrný rohlík a ČERSTVÉ mléko (1,7)

Bezmasý ČTVRTEK:

Vícezrný toastík s ŽERVÉ z Choceňské mlékárny a ŘÍMSKÝM salátem, MRKEV a hrníček čerstvého mléka (1,7)

Zeleninový vývar s CIZRNOVÝMI kuličkami (3,9)

Semolinové špagety s rajčatovou omáčkou s CUKETOU sypané strouhanou GOUDOU (1,7)

Prošívaná buchta s BIO kakaem a TVAROHEM, jablíčko a šípkový čaj (1,3,7)

PÁTEK:

Krajíc chleba z ŽITNÉHO kvasu s pomazánkou z červených FAZOLÍ, kedluben a čerstvé mléko (1,7)

Krémová KEDLUBNOVÁ polévka s krutóny (1,7)

KUSKUS se zeleninou a KRŮTÍM masem, QUINOA semínkem a POLNÍČKEM (1)

Pyré z jablíčka, ostružin a jahody z podhůří Jeseníků, toastík z pšeničného kvasu a čajík z malin a vanilky (1)

Celozrnné obiloviny, ovoce a zelenina, semínka a ořisky nebo klíčky..

..jsou cenným zdrojem VLÁKNINY potřebné pro zdravé zažívání.

V DĚTSKÉ STRAVĚ se podle posledních studií vláknina zvýšila na 2,5násobek původních hodnot.

Nejen pro **dostatek vlákniny**, ale i pro **vysoký obsah výživných látek** zařazujeme CELOZRNNÉ obiloviny

- **oves, špaldu, pšenici nebo žito**. Nejlépe je ve stravě zdroje, ze kterých vlákninu získáváme kombinovat.

Vodu s ovocem a BIO CITRUSY a čaj ze sušeného ovoce nebo bylinek v BIO kvalitě SONNENTOR mají děti k dispozici ve školce po celý den. Svačinky a obědky připravené a uvažené v Pastelce jsou určeny k okamžité spotřebě.

Podrobné informace o alergenech poskytne VŠJ. Změna jídelníčku vyhrazena.