

# JÍDELNÍČEK

## od 21. 11. do 25. 11. 2022

### PONDĚLÍ 21. 11.

| JÍDLO        |   | PITNÝ REŽIM | ALERGENY |
|--------------|---|-------------|----------|
| PŘESNÍDÁVKA  | chléb, pomazánka sýrová s česnekem, ovoce | mléko       | 1 7      |
| POLÉVKA      | hrachová                                  |             | 7 9      |
| HLAVNÍ JÍDLO | vdolečky s tvarohem a švestkovými povidly |             | 1 3 7    |
| SVAČINA      | rohlík s máslem, zelenina                 | sirup       | 1 7      |

### ÚTERÝ 22. 11.

| JÍDLO        |  | PITNÝ REŽIM | ALERGENY |
|--------------|--|-------------|----------|
| PŘESNÍDÁVKA  | chléb, pomazánka sardinková, zelenina    | mléko       | 1 4 7    |
| POLÉVKA      | kmínová s drobením                       |             | 1 3 9    |
| HLAVNÍ JÍDLO | vepřové kuličky v rajské omáčce, kolínka |             | 1 7      |
| SVAČINA      | chléb s pomazánkovým máslem, ovoce       | čaj         | 1 7      |

### STŘEDA 23. 11.

| JÍDLO        |  | PITNÝ REŽIM | ALERGENY |
|--------------|--|-------------|----------|
| PŘESNÍDÁVKA  | chléb, pomazánka vaječná s kuskusem, ovoce | mléko       | 1 3 7    |
| POLÉVKA      | z hlávkové kapusty                         |             | 1 9      |
| HLAVNÍ JÍDLO | kuřecí plněná roláda, bramborová kaše      |             | 1 7      |
| SVAČINA      | chléb, pomazánka z lučiny, zelenina        |             | 1 7      |

### ČTVRTEK 24. 11.

| JÍDLO        |                                  | PITNÝ REŽIM | ALERGENY |
|--------------|----------------------------------|-------------|----------|
| PŘESNÍDÁVKA  | chléb, pomazánka cizrnová, ovoce | mléko       | 1 7      |
| POLÉVKA      | zeleninová                       |             | 9        |
| HLAVNÍ JÍDLO | španělský ptáček, dušená rýže    |             | 1 3 7 10 |
| SVAČINA      | houska s Perlou, zelenina        |             | 1 7      |

### PÁTEK 25. 11.

| JÍDLO        |   | PITNÝ REŽIM | ALERGENY |
|--------------|---|-------------|----------|
| PŘESNÍDÁVKA  | chléb, pomazánka avokádová, ovoce                 | mléko       | 1 7      |
| POLÉVKA      | rýžová  |             |          |
| HLAVNÍ JÍDLO | králičí stehna pečená, špenát, bramborový knedlík |             | 1 7      |
| SVAČINA      | ovocná přesnídávka                                | Čaj ovocný  | 7        |

- ✚ **Koření je používáno v přiměřené míře a může být zdrojem alergenů 6,8,10**
- ✚ **Pitný režim je zajištěn po celý den, včetně čisté vody!**
- ✚ **Čaj je ochucen střídavě citronem, ovocnými šťávami, vitamínovým sirupem**
- ✚ **Mléko je podáváno ve formě kaka, bílé kávy, malca, Caro nápoj**
- ✚ **Chléb podáváme tmavý, celozrnný, toustový, kváskový, dýňový, slunečnicový**
- ✚ **Změna jídelníčku vyhrazena!**
- ✚ **Pokrmu jsou určeny k okamžité spotřebě v MŠ Písnička**
- ✚ **Podle Zákona o potravinách 110/1997 a následné novely zákona 180/2016Sb §9a uvádíme množství pokrmu na 1 dětskou porci**

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| porce maso 55g             | porce ryba 60g           |
| porce mléčného výrobku 31g | porce mléko 3dcl         |
| porce polévka 1,3 -1,5dcl  | porce omáčky 0,5 - 1 dcl |
| porce zeleniny 110g        | porce ovoce 110g         |
| porce pečivo 5 - 20 g      | porce pomazánky 3-5g     |
| porce brambor 90g          | porce přílohy 50g        |

✚ **Velikost porce vychází z výživových norem dle vyhlášky 107/2005 Sb. o školním stravování**