



| JÍDELNÍČEK MŠ SOKOLOVSKÁ 1168   |             |                                                                                          |          |
|---------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| OD: 16.3.2026 DO: 20.03.2026    |             |                                                                                          | Alergeny |
| P<br>O<br>N<br>D<br>Ě<br>L<br>Í | PŘESNÍDÁVKA | DOMÁCÍ ŠLEHANÝ TVAROH S ČERSTVÝMI BORŮVKAMI, ČAJ S CITRÓNEM, OVOCE                       | 1,7      |
|                                 | OBĚD        | POLÉVKA BROKOLICOVÁ S KRUTÓNKY                                                           | 1,9      |
|                                 |             | RYBÍ TOKÁŇ, TARHOŇA                                                                      | 1,4      |
|                                 |             | ČAJ MALINA                                                                               |          |
|                                 | SVAČINKA    | CHLÉB SLADOVÝ ŽITNÝ, POMAZÁNKA Z MOZZARELLY , ZELENINOVÁ OBLOHA, MLÉKO VANILKOVÉ         | 1,7      |
| Ú<br>T<br>E<br>R<br>Ý           | PŘESNÍDÁVKA | ROHLÍK S BIO MÁSLEM, ŠVÉDKÝ ČAJ, OVOCE, ZELENINA                                         | 1,7      |
|                                 | OBĚD        | POLÉVKA ZELENINOVÁ S BRAMBOREM                                                           | 1,9      |
|                                 |             | HOVĚZÍ MASO NA HOUBÁCH, RÝŽE JASMÍNOVÁ                                                   | 1        |
|                                 |             | SALÁT OKURKOVÝ                                                                           | 12       |
|                                 | SVAČINKA    | SÓJOVÁ VEČKA, POMAZÁNKA ZE STROUHANÉHO SÝRU S PAPRIKOU, RAJČATA CHERRY, ČAJ MANDARINKOVÝ | 1,7      |
| S<br>T<br>Ř<br>E<br>D<br>A      | PŘESNÍDÁVKA | CHLÉB VENKOV, POMAZÁNKA TVAROHOVÁ S KOPREM, MLÉKO BIO, OVOCE, ZELENINA                   | 1,7      |
|                                 | OBĚD        | POLÉVKA Z MÍCHANÝCH LUŠTĚNIN                                                             | 1,9      |
|                                 |             | TĚSTOVINY SEMOLINOVÉ SYPANÉ STROUHANÝM PERNÍKEM                                          | 1,7      |
|                                 |             | MOŠT JABLEČNÝ 100%                                                                       |          |
|                                 | SVAČINKA    | CHLEBOVEKA, POMAZÁNKA SÝROVÁ S VEJCI, ZELENINOVÁ OBLOHA, ČAJ SE SIRUPEM                  | 1,7,10   |
| Č<br>T<br>V<br>R<br>T<br>E<br>K | PŘESNÍDÁVKA | RAŽENKA OMEGA 3, ROZHUDA, HOLANDSKÉ KAKAO, OVOCE, ZELENINA                               | 1,7      |
|                                 | OBĚD        | POLÉVKA KMÍNOVÁ S KAPÁNÍM                                                                | 1,9      |
|                                 |             | KRŮTÍ RAGŮ, BRAMBOR                                                                      | 1        |
|                                 |             | ČAJ MULTIVITAMÍN                                                                         | 12       |
|                                 | SVAČINKA    | CHLÉB PODMÁSLOVÝ, POMAZÁNKA ŘEDKVIČKOVÁ, ČAJ ROIBOS S CITRÓNEM, OVOCE                    | 1,7      |
| P<br>Á<br>T<br>E<br>K           | PŘESNÍDÁVKA | PĚTIZRNNÁ KOSTKA, POMAZÁNKA SARDINKOVÁ - TOMAT, ČAJ ŠÍPOKVÝ S IBIŠKEM, OVOCE, ZELENINA   | 1,4,7    |
|                                 | OBĚD        | POLÉVKA BRAMBOROVÁ                                                                       | 1,9      |
|                                 |             | MEDAILONKY Z VEPŘOVÉ PANENKY, KUSKUS S ČOČKOU BELUGA                                     | 1        |
|                                 |             | SALÁT LEDOVÝ                                                                             | 12       |
|                                 | SVAČINKA    | CHLÉB TOUSTOVÝ S BIO MÁSLEM, ZELENINOVÁ OBLOHA, ČAJ LIPOVÝ S MEDEM                       | 1,7      |

REGIONÁLNÍ  
POTRAVINY  
FIRMY A FARMY, KTERÉ  
NÁS ZÁSOBUJÍ

MLÉKÁRNA U MACURŮ, KUBLÁK FRYČOVICE, FARMA MENŠÍK, VEJCE Z VOL. CHOVU VALCHA, FA ZONE  
FARMA NĚMCOVI, SLEZSKÁ ZAHRÁDKA, ŘEZNICTVÍ JISTEBNÍK, BOČEK PEKAŘSTVÍ, FARMA BEZDÍNEK, FA  
OTASLOVICE. FA LIČKA

DENNĚ CHYSTÁME JÍDLO Z ČERSTVÝCH SUROVIN, PŘIPRAVUJEME HO ŠETRNÝM ZPŮSOBEM V KONVEKTOMATU. VAŘÍME KNEDLÍKY,  
PEČEME MOUČNÍKY. PŘIPRAVUJEME SALÁTY A ZELENINOVÉ OBLOHY Z ČERSTVÉ ZELENINY. DENNĚ MAJÍ DĚTI RÁNO ČERSTVÉ OVOCE I ZELENINU.  
PRO ZAHUŠTĚNÍ JÍDEL POUŽÍVÁME - ČERSTVOU ZELENINU, BRAMBORY, VLOČKY, POHANKU, ČERVENOU ČOČKU, CIZRNU.

PITNÝ REŽIM - ZAJIŠTĚN PO CELÝ DEN - ČAJ NESLAZENÝ, ČISTÁ VODA, VODA OCHUCENÁ - CITRÓN S ČERSTVOU MÁTOU

VEŠKERÁ JÍDLA JSOU PŘIPRAVOVÁNA V KUCHYNI MŠ A PROTO JSOU URČENA K RYCHLÉ SPOTŘEBĚ

SEZÓNNÍ OVOCE A ZELENINU OZNAČUJEME V JÍDELNÍČKU ZELENOU BARVOU.

Výše uvedené pokrmy mohou obsahovat alergenní složky:

1. Obiloviny obsahující lepek
2. Korišti a výrobky z nich
3. Vejce a výrobky z nich
4. Ryby a výrobky z nich
5. Podzemnice olejná (ARAŠIDY)
6. Sójové boby a výrobky z nich (SÓJA)
7. Mléko a výrobky z něj včetně laktózy
8. Skořápkové plody
9. Celer a výrobky z něj
10. Hořčice a výrobky z ní
11. Sezamová semena (SEZAM)
12. Oxid siřičitý a siřičitany
13. Vlčí bob (LUPINA)
14. Měkkýši a výrobky z nich



Připravily: Věra Bačíková - vedoucí školní jídelny, Radmila Vrátná - hlavní kuchařka, Hana Tomášová - kuchařka

Pro strávníky s intolerancí alergií na určitou složku potravin provádíme vhodné úpravy pokrmů.