# JÍDELNÍČEK MŠ SOKOLOVSKÁ 1168

| | | OD: 02.11.2026 DO: 06.11.2026 | Alergeny |
|---|---|---|---|
| PONDĚLÍ | PŘESNÍDÁVKA | LOUPÁČEK, HORKÁ ČOKOLÁDA, OVOCE | 1,7 |
| | OBĚD | POLÉVKA RYCHLÁ S RÝŽÍ A HRÁŠKEM | 1,9 |
| | | NUDLOVÝ NÁKYP S TVAROHEM | 1,3,7 |
| | | CITRONÁDA | |
| | SVAČINKA | CHLÉB SLADOVÝ - ŽITNÝ, POMAZÁNKA DROŽĎOVÁ, ZELENINOVÁ OBLOHA, ČAJ LESNÍ | 1,3,7 |
| ÚTERÝ | PŘESNÍDÁVKA | DALAMÁNEK, POMAZÁNKA SÝROVÁ, BIO MLÉKO, OVOCE | 1,7 |
| | OBĚD | POLÉVKA ITALSKÁ S BULGUREM | 1,9 |
| | | RYBÍ FILÉ NA BYLINKÁCH, BRAMBOR | 1,4,7 |
| | | SALÁT OKURKOVÝ | 12 |
| | SVAČINKA | CHLÉB VENKOV, POMAZÁNKA BUDAPEŠŤ, ZELENINOVÁ OBLOHA, ČAJ ZELENÝ | 1,7 |
| STŘEDA | PŘESNÍDÁVKA | CHLEBOVEKA, POMAZÁNKA VAJÍČKOVÁ, KÁVA - CARO, OVOCE | 1,3,7 |
| | OBĚD | POLÉVKA VLOČKOVÁ S BRAMBOREM | 1,9 |
| | | SÝROVÁ OMÁČKA S TELECÍM MASEM, TĚSTOVINY SEMOLINOVÉ BAREVNÉ | 1,7 |
| | | ČAJ S CITRÓNEM | |
| | SVAČINKA | ROHLÍK S CHIA SEMÍNKY, POMAZÁNKA ŠPENÁTOVÁ, ČAJ SE SIRUPEM | 1,7 |
| ČTVRTEK | PŘESNÍDÁVKA | SELSKÝ JIOGURT S OVOCEM, MÜSLI, ČAJ BYLINKOVÝ, OVOCE | 1,7 |
| | OBĚD | POLÉVKA LUŠTĚNINOVÁ | 1,9 |
| | | PEČENÉ KUŘE A LA BAŽANT, RÝŽE BASMATI | 1 |
| | | OVOCNÁ PŘESNÍDÁVKA | |
| | SVAČINKA | CHLÉB PODMÁSLOVÝ, POMAZÁNKA RYBÍ, ZELENINOVÁ OBLOHA, ČAJ RAKYTNÍKOVÝ | 1,4,7 |
| PÁTEK | PŘESNÍDÁVKA | RAŽENKA OMEGA 3, POMAZÁNKA Z MOZZARELLY SE SLADKÝM AJVAREM, ČAJ ŠVÉDSKÝ, OVOCE | 1,7 |
| | OBĚD | POLÉVKA POHANKOVÁ | 1,9 |
| | | SEKANÁ PEČNĚ, DUŠENÁ KAPUSTA, BRAMBOROVÝ KNEDLÍK - PUTIMSKÝ | 1,3, |
| | | DŽUS OVOCNÝ | |
| | SVAČINKA | VEKA, BIO MÁSLO, DŽEM, ČAJ MANDARINKOVÝ | 1,3,7 |

**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. Korýši a výrobky z nich 3. Vejce a výrobky z nich**

**4. Ryby a výrobky z nich 5. Podzemnice olejná (ARAŠÍDY) 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 intoleranční alergií na určitou složku potraviny provádíme vhodné úpravy pokrmů.**

**Bližší info u vedoucí školní jídelny.**

**Přejeme dobrou chuť.**