# Jídelníček 9.11.-13.11. 2026

## Pondělí * 9.11.2026

**Přesnídávka:** Pomazánka z pečené papriky, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
**Polévka:** Podzimní minestrone s fazolemi
**Hl. Jídlo**: Bramborovo květákový gratin, polníčkový salát s jogurtem
**Svačina:** Avokádová pomazánka, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
**Svačina po obědě domů 12:00-14:00** – Mini müsli tyčinky naslano.

## Úterý * 10.11.2026

**Přesnídávka:** Tvarohová pomazánka s pečenou cibulí, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
**Polévka:** Rybí krémová polévka (4)
**Hl. Jídlo:** Kuřecí paličky na medu, rýže s quinoou, rukolový salát s kustovnicí a cherry rajčaty
**Svačina:** Dýňová pomazánka s chia semínky, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
**Svačina po obědě domů 12:00-14:00** – Kapsička neslazené ovocné pyré.

## Středa * 11.11.2026

**Tento den se vaří podle třídy Mikro 1 – zeleňáci.**

**Přesnídávka:** Hrášková pomazánka, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
**Polévka:** Dýňová polévka s chlebovými krutony (1)
**Hl. Jídlo:** Čevabčiči, šťouchané brambory s jarní cibulkou, hruškový kompot
**Svačina:** Zapečené tousty se sýrem, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
**Svačina po obědě domů 12:00-14:00** - Fruitmood – ovocný plátek.

## Čtvrtek * 12.11.2026 - plavání

**Přesnídávka:** Kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
**Polévka:** Masový vývar s tarhoňou (1,9)
**Hl. Jídlo:** Hovězí krk v šípkové omáčce, celozrnný knedlík, míchaný zeleninový salát (1,7,)
**Svačina:** Špaldová krupicová kaše s kakaem, máslo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
**Svačina po obědě domů 12:00-14:00** – Krokodýl – kukuřičné křupky se sýrem.

## Pátek * 13.11.2026

**Přesnídávka:** Pomazánka z pečeného česneku s bylinkami, kysaný mléčný nápoj, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
**Polévka:** Květáková polévka
**Hl. Jídlo:** Chilli con carne, kulatozrnná rýže, kedlubnový salát
**Svačina:** Máslo, pražená slunečnicová semínka, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
**Svačina po obědě domů 12:00-14:00** - Mini müsli tyčinky.

**Informace pro rodiče**:

Pití je na výběr po celý den – čistá voda, mléko, ovocný čaj, voda s ovocem, s bylinkami.
Děti si mohou druh nápoje vybrat samy.

Zeleninovo – ovocná miska – jablka, hrušky, pomeranč, hroznové víno, švestky, okurka, paprika, řapíkatý celer, rajče, ředkvička, mrkev.

Zobání po děti – roznáší se do tříd v mističkách, děti mohou kdykoliv zobat (oříšky, rozinky, semínka, brusinky, sušené ovoce).

Zdravé a pestré stravování je pro nás důležité. Proto se v našem jídelníčku běžně nesetkáte se salámy a dalšími uzeninami. Pokud výjimečně sáhneme po šunce, slanině či špeku, vybíráme kvalitní výrobky a používáme je v přiměřeném množství, především jako součást či dochucení pokrmu. Polévky a omáčky zahušťujeme bezlepkovým způsobem“ (solamylem, kukuřičnou, rýžovou, hrachovou či jinou bezlepkovou moukou).

**Alergeny:**

1. **Lepek** – pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich odrůdy
2. **Korýši**
3. **Vejce**
4. **Ryby**
5. **Arašídy**, podzemnice olejná
6. **Sója**
7. **7**.**Mléko**
8. **Skořápkové plody**, mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie
9. **Celer**
10. **Hořčice**
11. **Sezam, Oxid siřičitý a siřičitany** E220, E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228
12. **Vlčí bob,** lupina
13. **Měkkýši**

MATEŘSKÁ ŠKOLA LIBOCKÁ

# DNES VAŘÍME
## PODLE TŘÍDY

## Mikro 1 – ZELEŇÁCI

## Středa 11. 11. 2026

### Přesnídávka

Hrášková pomazánka,
kváskové pečivo,
zeleninovo-ovocná miska
(1,7)



### Polévka

Dýňová polévka
s chlebovými krutony
(1)



### Hl. jídlo

Čevabčiči, šťouchané
brambory s jarní cibulkou,
hruškový kompot



### Svačina

Zapečené tousty se sýrem,
zeleninovo-ovocná miska
(1,7)



### Svačina po obědě domů

12,00 hod. – 14,00 hod.
**Fruitmood** – ovocný plátek.

