Jídelníček 16.11.-20.11. 2026

Pondělí * 16.11.2026

Přesnídávka: Bílý jogurt, cereálie, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
Polévka: Polévka z červené řepy se zakysanou smetanou (7)
Hl. jídlo: Pohankové rizoto s čočkou beluga, strouhaný sýr, ředkvičkový salát s jogurtem (1,7)
Svačina: Kurkumová pomazánka, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
Svačina po obědě domů 12:00-14:00 – Fermentík – svačinka se zeleniny, klíčeného ovsa a ovoce.

Úterý * 17.11.2026 – státní svátek - Volno

Středa * 18.11.2026

Tento den se vaří podle třídy Mikro 2 – žluťáci.
Přesnídávka: Tuňáková pomazánka, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
Polévka: Hovězí vývar s kořenovou zeleninou a zavářkou (9)
Hl. Jídlo: Švédské kuličky ve smetanové omáčce, bramborové hranolky pečené v troubě, ledový salát s mandarinkou (7)
Svačina: Celerová pomazánka, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
Svačina po obědě domů 12:00-14:00 – Cereální müsli srdíčka.

Čtvrtek * 19.11.2026 – plavání

Přesnídávka: Kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,)
Polévka: Zeleninový krém s cornflakes (9)
Hl. Jídlo: Segedínský guláš s vepřovým masem, houskový knedlík s quinoou, čerstvá zelenina (1,3)
Svačina: Pomazánka celerová, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
Svačina po obědě domů 12:00-14:00 – Neslazené jablečná přesnídávka

Pátek * 20.11.2026 – Tento den s námi v kuchyni vaří nutriční terapeutka Eva Kalembová.

Přesnídávka: Pomazánka okurková, přírodní kefír, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
Polévka: Kukuřičná polévka s hráškovým křupáním
Hl. Jídlo: Dýňové buchtičky se šodó, ovocná miska, **Dieta:** Jáhlová kaše s ovocem
Svačina: Máslo, lněné semínko, kváskové pečivo, zeleninovo-ovocná miska (1,7)
Svačina po obědě domů 12:00-14:00 – Celozrnný rýžový chlebíček s kakaovou polevou.

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 2 – ŽLUŤÁCI

Středa 18. 11. 2026

Přesnídávka

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



Polévka

Hovězí vývar
s kořenovou zeleninou
a zavářkou (9)



Hl. jídlo

Švédské kuličky
ve smetanové omáčce,
bramborové hranolky pečené
v troubě, ledový salát
s mandarinkou (7)



Svačina

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



Svačina po obědě domů

12,00 hod. – 14,00 hod.

Cereální müsli srdíčka.

