

## JÍDELNÍČEK MŠ IDEA

### SUDÝ TÝDEN

#### Pondělí

Dopoledne: Rohlík, pomazánkové máslo, bezlaktózové máslo, fazolová pomazánka, zelenina (okurka, mrkev), mléko/čaj/voda /1a, 7

Odpoledne: Ovocná přesnídávka, piškoty, ovoce (jablko), mléko/čaj/voda/ 1a,3,7

#### Úterý

Dopoledne: Kváskový toustáček žitný, mrkvová pomazánka, bezlaktózové máslo, zelenina (ledový salát, mrkev), mléko/čaj/voda/ 1a,1b,6,7

Odpoledne: Ovocný jogurt/bezlaktózový ovocný jogurt, kukuřičné lupínky, ovoce (jablko, pomeranč), mléko/čaj/voda/ 1,5,6,7,8

#### Středa

Dopoledne: Tuňáková pomazánka, kváskový toustáček, okurka, mléko/čaj /voda 7,1a

Odpoledne: Kukuřičné plátky, pomazánkové máslo, bezlaktózové máslo, plátkový sýr, zelenina (okurka, rajče), mléko/čaj/voda/ 1,7

#### Čtvrtek

Dopoledne: Ovesná kaše (bezlaktózové mléko, marmeláda), ovoce (jablko, banán), mléko/čaj/voda/1,5,7,8,11

Odpoledne: Kváskový toustáček žitný, žervé/máslo, bezlaktózové máslo, cizrnová pomazánka, okurka, mléko/čaj/voda/1 a,b, 7

#### Pátek

Dopoledne: Bezlaktózové mléko/ mléko, müsli, ovoce (jablko), mléko/čaj/voda / 1,5,6,7,8

Odpoledne: Rýžový/kukuřičný chlebíček, makrelová pomazánka, zelenina (mrkev, okurka), mléko/čaj/voda 1,7

Změna jídelníčku vyhrazena. Alergeny uvedeny (seznam alergenů a podskupin alergenů v příloze).

## LICHÝ TÝDEN

### Pondělí

Dopoledne: Rohlík, **tuňáková pomazánka**, zelenina (okurka/ledový salát, mrkev), mléko/čaj/voda /1a,4 ,7

Odpoledne: Ovocný jogurt/bezlaktózový ovocný jogurt, piškoty, ovoce (jablko, pomeranč/mandarinka), mléko/čaj/voda/ 1,3,7

### Úterý

Dopoledne: Ovesná kaše (bezlaktózové mléko, kakao), ovoce (jablko, banán), mléko/čaj/voda / 1,5,7,8,11

Odpoledne: Kukuřičný nebo rýžový chlebiček, máslo, fazolová pomazánka, zelenina (okurka nebo paprika), mléko/čaj/voda/ 1,7

### Středa

Dopoledne: Müsli tyčinka, ovoce (jablko, banán), mléko/čaj/voda 1,5,6,7,8,12

Odpoledne: Kváskový toustáček žitný, pomazánkové máslo, bezlaktózové máslo, **makrelová pomazánka**, zelenina (ledový salát, paprika), mléko/čaj/voda 1a,1b,6,7

### Čtvrtek

Dopoledne: Kváskový toustáček žitný, máslo/bezlaktózové máslo, **cizrnová pomazánka**, (ledový salát, mrkev), mléko/čaj/voda/ 1a,1b,7

Odpoledne: Bezlaktózové mléko/mléko, kukuřičné lupínky, ovoce (jablko, hroznové víno), mléko/čaj/voda / 1,5,6,7,8

### Pátek

Dopoledne: Ovocný jogurt/bezlaktózový ovocný jogurt, kukuřičné lupínky, ovoce (jablko, pomeranč), mléko/čaj/voda/ 1,5,6,7,8

Odpoledne: **Fazolová pomazánka**, kukuřičný chlebiček, jablko, mléko/čaj/voda /7

Změna jídelníčku vyhrazena. Alergeny uvedeny (seznam alergenů a podskupin alergenů v příloze).

## SEZNAM ALERGENŮ

1. obiloviny obsahující lepek, konkrétně: pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut, nebo jejich hybridní odrůdy
2. koryši
3. vejce
4. ryby
5. arašídny
6. sójové boby
7. mléko
8. skořápkové plody, konkrétně: mandle (*Amygdalus communis* L.), lískové ořechy (*Corylus avellana*), vlašské ořechy (*Juglans regia*), kešu ořechy (*Anacardium occidentale*), pekanové ořechy (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), para ořechy (*Bertholletia excelsa*), pistácie (*Pistacia vera*), makadamie (*Macadamia ternifolia*)
9. celer
10. hořčice
11. sezamová semena
12. oxid siřičitý
13. vlčí bob
14. měkkýši

### Podskupiny Alergenů

#### Alergen 1 – obiloviny obsahující lepek

- 1a – pšenice
- 1b – žito
- 1c – ječmen
- 1d – oves
- 1e – špalda
- 1f – kamu

#### Alergen 8 – skořápkové plody

- 8a – mandle (*Amygdalus communis* L.)
- 8b – lískové ořechy (*Corylus avellana*)
- 8c – vlašské ořechy (*Juglans regia*)
- 8d – kešu ořechy (*Anacardium occidentale*)
- 8e – pekanové ořechy (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch)
- 8f – para ořechy (*Bertholletia excelsa*)
- 8g – pistácie (*Pistacia vera*)
- 8h – makadamie (*Macadamia ternifolia*)

## RECEPTY POMAZÁNEK

Mrkvová pomazánka: mrkev (nejemno nastrouhaná), pomazánkové máslo, špetka soli / 7

Ředkvičková pomazánka: ředkvička (nejemno nastrouhaná), pomazánkové máslo, špetka soli / 7

Tuňáková pomazánka: tuňák (v konzervě), pomazánkové máslo, špetka soli /4,7

Ovesná kaše: ovesné vločky, bezlaktózové mléko

Cizrnová pomazánka: cizrna v nálevu, sůl, tučný tvaroh, kysaná smetana/ 7

Fazolová pomazánka: fazole v nálevu, sůl, pomazánkové máslo/ 7