

JÍDELNÍČEK

MATEŘSKÁ ŠKOLA SVITÁVKA

14. – 18. 9. 2026

DEN	 PŘESNÍDÁVKA	 POLÉVKA	 HLAVNÍ CHOD	 ODPOLEDNÍ SVAČINA
 PO 14. 9.	Vícezrná kaše s ovocem a čekankovým sirupem <i>Alergeny: 1, 7</i>	Rajská s rýží <i>Alergeny: 1</i>	Obalovaný květák, vařené brambory, domácí „tatarka“, zelenina <i>Alergeny: 1, 3, 7, 10</i>	Rohlík s droždovou pomazánkou, rajče <i>Alergeny: 1, 7</i>
 ÚT 15. 9.	Chléb s pomazánkou z červené čočky, paprika <i>Alergeny: 1, 7</i>	Česnečka s krutony <i>Alergeny: 1, 3, 7</i>	Králík na smetaně s těstovinou <i>Alergeny: 1, 3, 7, 9</i>	Dýňová kostka s lučinou, banán <i>Alergeny: 1, 7</i>
 ST 16. 9.	Rohlík s pomazánkou z Cottage sýra, zelenina <i>Alergeny: 1, 7</i>	Fazolová <i>Alergeny: 1, 3, 9</i>	Treska pečená na másle se sýrovým přelivem, kuskus, zeleninový salát <i>Alergeny: 1, 3, 7</i>	Pórková pomazánka s chia chlebíkem, zelenina <i>Alergeny: 1, 3, 7</i>
 ČT 17. 9.	Kukuřičné lupínky s mlékem <i>Alergeny: 7</i>	Zeleninová s pohankou <i>Alergeny: 9</i>	Sekaná pečeně s lehkým bramborovým salátkem z jogurtu <i>Alergeny: 1, 3, 7, 9, 10</i>	Obložený chlebíček (veka, máslo, vajíčko, šunka, zeleninka) <i>Alergeny: 1, 3, 7</i>
 PÁ 18. 9.	Cizrnová pomazánka s toastíkem, zelenina <i>Alergeny: 1, 3, 7</i>	Celerová <i>Alergeny: 1, 9</i>	Hovězí na žampionech, bulgur, zeleninová obloha <i>Alergeny: 1, 3, 7, 9</i>	Ovocná přesnídávka s piškoty, bílá káva <i>Alergeny: 1, 3, 7</i>

PITNÝ REŽIM

- Voda – čistá, neslazená
- Čaj (ovocný, bylinkový)
- Mléko (dle nabídky)



ČERSTVÁ ZELENINA A OVOCE KAŽDÝ DEN



ZÁSADY NAŠEHO JÍDELNÍČKU

- Používáme kvalitní a čerstvé suroviny.
- Upřednostňujeme domácí přípravu jídel.
- Omezujeme sladké pokrmy a slazené nápoje.
- Dodržujeme pitný režim po celý den.
- Dbáme na pestrost a vyváženost stravy.



OBSAHUJE ALERGENY:

- 1 lepek, 2 korýši, 3 vejce, 4 ryby,
5 podzemnice olejná, 7 mléko,
8 skořápkové plody, 9 celer,
10 hořčice, 12 oxid siřičitý a siřičitany,
13 vlní bob, 14 měkkýši



Alergeny jsou uvedeny čísla dle směrnice EU č. 1169/2011.
Bližší informace o alergenech na vyžádání v vedoucí školní jídelny.