Školní jídelna MŠ Slunečnice, Milánská 473, Praha 10

J Í D E L N Í Č E K

od 16.7. do 20.7.2018

PONDĚLÍ

Přesnídávka: chléb*), vajíčková pomazánka (3,7), jablko, jahodové mléko (7)
Oběd: polévka z míchaných luštěnin s fazolí adzuki (1,9)
bulgureto se zeleninou a kuřecím masem (1), červená řepa (1), džus citron
Svačina: jogurt s jahodami (7), loupák*), ananasový čaj s mátou

ÚTERÝ

Přesnídávka: slunečnicový chléb*), zeleninová pomaz. (7), banán, hroznové víno, kakao (6,7)
Oběd: zeleninový vývar s kroupami (1,9)
vepřové maso po italsku (1), těstoviny (1,3), sal.okurka, paprika, džus višeň
Svačina: muffiny s čokoládou (1,3,7), jablko, bílá káva (1,7)

STŘEDA

Přesnídávka: rohlík*), tvarohová liptovská pomazánka (7), jablko, meruňka, mléko (7)
Oběd: špenátová polévka (1,3,7)
rybí filé pečené na kmíně (4), nové brambory m.m. (7), ledový salát
s pomerančem, nápoj z bezového květu
Svačina: strouhaná jablka s mrkví, knuspi (1,7), bylinný pomerančový čaj

ČTVRTEK

Přesnídávka: veka*), švédská pomazánka (4,7), meloun, jablko, čaj s rooibosem
Oběd: kuřecí polévka se zavářkou (1,3,9)
tvarohové knedlíky s borůvkami (1,3,7,8), čaj s citronem
Svačina: chléb*), pomazánka ze žervé s pažitkou (7), banán, karamelové mléko (7)

PÁTEK

Přesnídávka: jogurt s mandarinkami (7), kukuřičné křupky, rakytníkový ovocný čaj
Oběd: jemná zeleninová polévka (1,9)
pečená krůta (1), hlávkové zelí (1), bramborové gnocchi (1,3,7), džus jablko
Svačina: ovocný talíř (jablko, kiwi, nektarinka), makovka*), jahodový čaj

*) alergeny : 1,3,6,7,8,11

Fazole adzuki neobsahují puriny, a proto nezpůsobují nadýmání. Tato plodina se pěstuje ve východní Asii **a** konzumuje se zejména v čínské a japonské kuchyni. Fazole adzuki vyživují ledviny**.** Východoasijská plodina je lépe stravitelná než ostatní luštěniny, navíc vysoký obsah fosforu pomáhá při léčbě únavy a její prevenci. Fazole obsahují také vysoké množství rostlinných bílkovin a vápníku.

Změna jídelního lístku vyhrazena.