 **J Í D E L N Í Č E K  Š J DOLNÍ**

**PONDĚLÍ**  Přesnídávka Chléb pšenično-žitný 1, česneková s mrkví 7, mléko 7, pomeranč

**10.3.2025**  Polévka Pórková s bramborem a kurkumou 1.1,7

 Hlavní jídlo Fazole ratatuille, chléb švédský 1.1,1.2,1.3,6,7,11, džus jablečný

 Svačina Rohlík 1.1, čaj ovocný

**ÚTERÝ**  Přesnídávka Chléb Ondráš 1.1,1.2,1.3,7, pomazánkové máslo 7, mix zeleniny, ochucené mléko 7, jablko

**11.3.2025** Polévka Zeleninový vývar s bulgurem a bylinkami 1.1,9 

 Hlavní jídlo Vepřový guláš 1.1, těstoviny 1.1,3, džus mrkvový

 Svačina Pšeničná veka 1.1,6, šlehaná marmeláda 7, mléko 7

**STŘEDA**  Přesnídávka Kaše z ovesných vloček s kakaem 1.4,7, banán, čaj jahodový

**12.3.2025**  Polévka Polévka z hlávkového zelí 1.1,7

 Hlavní jídlo Sekaná pečeně (hovězí, vepřové maso) 1.1,3,7, bramborová kaše 7, salát z červené řepy, džus pomerančový

 Svačina Chléb kmínový 1.1,1.2, kapiová pomazánka 3,7, bílá káva 1.2,1.3,7

**ČTVRTEK** Přesnídávka Houska 1.1, rama 7, plátkový sýr 7, paprika, kakauko 7, hruška

**13.3.2025**  Polévka Drožďová se zeleninou a bylikovými knedlíčky 1.1,3,7,9

 Hlavní jídlo Rybí filé po jadransku (rajče,paprika,česnek) 1.1,4, kuskus 1.1, džus multivitamín

 Svačina Mrkvový salát s mandarinkami a jablíčky, čaj zázvorový

**PÁTEK**  Přesnídávka Chléb žitný 1.1,1.2,6, sardinková pomazánka 4,7, kedluben, kakao 7, jablko

**14.3.2025** Polévka Hrachová s majoránkou a krutony 1.1

 Hlavní jídlo Kuřecí stehno pečené 1.1, špenát dušený 1.1,3,7, bramborový knedlík s chia semínky 1.1, čaj bylinkový

 Svačina Chléb pšenično-žitný 1, pomazánka z taveného sýra s pórkem a bylinkami 7, čaj ovocný

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Jídelní lístek sestavila a schválila: Ivana Radková-vedoucí ŠJ / Miroslava Bartoňová-vedoucí kuchařka Pitný režim dodržován během celého dne - Ovoce a zelenina dle nabídky dodavatele - Změna jídelníčku a alergenů vyhrazena**STRAVA JE URČENA K OKAMŽITÉ SPOTŘEBĚ****SEZNAM ALERGENŮ**: **1 obiloviny obsahující lepek** (1.1 pšenice, 1.2 žito, 1.3 ječmen, 1.4 oves, 1.5 špalda, 1.6 kamut) a výrobky z nich,**2 korýši** a výrobky z nich,  **3 vejce** a výrobky z nich, **4 ryby** a výrobky z nich, **5 podzemnice olejná (arašídy)** a výrobky z nich,**6 sójové boby (sója)** a výrobky z nich, **7 mléko** a výrobky z něj, **8 skořápkové plody** (8.1mandle,8.2lískové ořechy, 8.3vlaš.ořechy, 8.4kešu, 8.5pekanové ořechy, 8.6para ořechy, 8.7pistácie,8.8makadamie) a výrobky z nich, **9 celer** a výrobky z něj,**10 hořčice** a výrobky z ní,**11 sezamová semena (sezam)**a výrobky z nich,**12 oxid siřičitý a siřičitany**, **13 vlčí bob (lupina)**a výrobky z něj, **14 měkkýši**a výrobky z nich, **AMARANT (laskavec jedlý)**: **superpotravina nabitá bílkovinami, vlákninou, vápníkem a železem, přirozeně bezlepková.** |   |   |