 **J Í D E L N Í Č E K  Š J DOLNÍ**

**PONDĚLÍ**  Přesnídávka Chléb pšenično-žitný 1, česneková pomazánka 7, rajče, bílá káva 1.2,1.3,7, pomeranč

**9.6.2025**  Polévka Zeleninová jarní polévka 1.1,9

 Hlavní jídlo Rybí filé na smetaně 1.1,4,7,9, kuskus 1.1, džus

 Svačina Chléb žitný 1.1,1.2,6, pomazánka z taveného sýra 7, paprika, čaj bylinkový

**ÚTERÝ**  Přesnídávka Banketka 1.1,6, jablko, ovocná přesnídávka, čaj jahodový VÝLET ZOO OSTRAVA

**10.6.2025** Polévka Drůbeží vývar s celozrnnou těstovinou 1.1,9 

 Hlavní jídlo Hovězí guláš 1.1, pita chléb 1.1, džus pomerančový

 Svačina Chléb Ondráš 1.1,1.2,1.3,7, drožďová pomazánka 3,7, barevná paprika, mléčná káva 1.2,1.3,7

**STŘEDA**  Přesnídávka Chléb kmínový 1.1,1.2, pomazánkové máslo 7, rajče, kakao 7, banán

**11.6.2025**  Polévka Hrachová polévka s krutony 1.1

 Hlavní jídlo Pečený karbanátek (vepřové maso) 1,1,3,7, bramborová kaše 7, mrkvový salát, voda s citrónem

 Svačina Rohlík 1.1, zeleninová pomazánka 3,7,9, čaj švestkový

**ČTVRTEK** Přesnídávka Krupicová kaše se skořící 1.1,7, jablko, čaj černý se sirupem

**12.6.2025**  Polévka Špenátová s vejci 1.1,3,7

 Hlavní jídlo Kuře po zahradnicku 1.1, bulgur 1.1, rajčatovo-paprikový salát, džus multivitamín

 Svačina Chléb Křupák 1.1,1.2,1.3, pomazánka z ryb v tomatě 4,7, mrkev, čaj tropic

**PÁTEK**  Přesnídávka Chléb kmínový 1.1,1.2, tvarohová rozhuda 7, kedluben, kakauko 7, mandarinka

**13.6.2025** Polévka Pohanková se zeleninou 9

 Hlavní jídlo Grenadýrský pochod (těstoviny s bramborem) 1.1,3,7 vitamínový salát, nápoj z aronie (černý jeřáb)

 Svačina Banánový řez 1.1,3,7, jablko, mléko 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  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.** |   |   |