

**Jídelníček platný od 4. 1. 2021 do 8. 1. 2021**  
**Mateřská škola Červená Hora – změny v jídelníčku vyhrazeny**

- PO přesnídávka: Chléb kmínový, pažitkové pom. máslo, kedlubna, mléko, čaj  
Polévka: Bramborová  
hlavní jídlo: Krupicová kaše, ovocný čaj  
svačina: Kmínový chléb, pomazánkové máslo, ovoce, čaj
- ÚT přesnídávka: Krabí pomazánka, cereální chléb, caro, zelenina, ovoce  
polévka: Zeleninová s kuskusem  
hlavní jídlo: Hovězí mexický guláš, těstoviny, čaj  
svačina: Křupavé plátky, tavený sýr, ovoce, mléko, minerální voda
- ST přesnídávka: Toustový chléb, pomazánka ze stouhaného sýra, paprika, mléko  
polévka: Cibulová s krutony  
hlavní jídlo: Vepřová pečeně, brambory, špenát, džus  
svačina: Tvarohový dezert s piškoty, ovoce, čaj
- ČT přesnídávka: Chléb Himalájský, česneková pomazánka s avokádem, hruška, čaj  
polévka: Z červené čočky  
hlavní jídlo: Bulgurové rizeto s kuřecím masem a zeleninou, čaj  
svačina: Cereální rohlík, šunka, ovoce, ovocný čaj
- PÁ přesnídávka: Rohlík, máslo, džem, kakao  
polévka: Česnečka  
hlavní jídlo: Carborana těstoviny (šunka, vejce, sýr, bylinky), čaj  
svačina: Cereální miska, mléko, ovoce

[Tabulka s alergeny](#)

01 obilniny obsahující lepek	08 skořápkové plody (ořechy)
02 korýši	09 celer
03 vejce	10 hořčice
04 ryby	11 sezamová semena
05 podzemnice olejná (arašidy)	12 oxid siřičitý a siřičitany
06 sója, sójové boby	13 vlčí bob (lupina)
07 mléko	14 měkkýši

## **Jídelníček platný od 11. 1. 2021 do 15. 1. 2021**

### **Mateřská škola Červená Hora – změny v jídelníčku vyhrazeny**

- PO přesnídávka: Rohlík, máslo, džem, kakao  
polévka: Vločková  
hlavní jídlo: Špenátový nákyp s kuřecím masem, červená řepa, ovocný čaj  
svačina: Cereální chléb, žervé, cherry rajčátko, čaj
- ÚT přesnídávka: Rybí pomazánka s žitným chlebem, Caro  
polévka: Zeleninová s jáhly  
hlavní jídlo: Hovězí maso dušené na celeru, rýže, okurkový salát  
svačina: Bábovka, mléko
- ST přesnídávka: Pomazánka z více druhů sýra (tofu), chléb kmínový, mléko  
polévka: Rajská s bulgurem  
hlavní jídlo: Moravský vrabec, knedlík, zelí, citrónová voda s mátou  
svačina: Jogurt, müsli, ovoce, ovocný čaj
- ČT přesnídávka: Vločková kaše se skořicí, hruška, čaj  
polévka: Z růžičkové kapusty  
hlavní jídlo: Čočka na kyselo, vařené vajíčko, ster. okurka, ovocná šťáva  
svačina: Kmínový chléb s máslem a rajčaty, džus
- PÁ přesnídávka: Vajíčková pomazánka, chléb slunečnicový, mléko  
polévka: Fazolová  
hlavní jídlo: Zapečené filé s brokolicí, brambory, červená řepa, ovocný džus  
svačina: Cereální bageta s máslem a uzeným sýrem, čaj se sirupem

#### **Tabulka s alergeny**

01 obilniny obsahující lepek	08 skořápkové plody (ořechy)
02 koryši	09 celer
03 vejce	10 hořčice
04 ryby	11 sezamová semena
05 podzemnice olejná (arašídy)	12 oxid siřičitý a siřičitany
06 sója, sójové boby	13 vlčí bob (lupina)
07 mléko	14 měkkýši

## **Jídelníček platný od 18. 1. 2021 do 22. 1. 2021**

### **Mateřská škola Červená Hora – změny v jídelníčku vyhrazeny**

- PO přesnídávka: Rohlík, pomazánka z červené řepy, mléko  
polévka: Selská polévka  
hlavní jídlo: Hrachovo-celerová kaše, zelný salát, chléb, čaj  
svačina: Chléb, máslo, šunka, zelenina, ovocný čaj
- ÚT přesnídávka: Tuňáková pomazánka, ovoce, zelenina, bílá káva  
polévka: Hovězí s pohankou  
hlavní jídlo: Hovězí rajská omáčka, těstoviny, ovocná šťáva  
svačina: Perník, mléko
- ST přesnídávka: Okurková pomazánka, chléb kmínový, mléko  
polévka: Hrstková  
hlavní jídlo: Vepřový závittek, bramborová kaše, citrónová voda  
svačina: Přesnídávka, rohlík, ovoce, ovocný čaj
- ČT přesnídávka: Pomazánka tvarohová s paprikou, žitný chléb, mléko  
polévka: Celerový krém  
hlavní jídlo: Pečené kuře, rýže, ster. hrášek, džus  
svačina: Chléb kmínový s máslem a plátkovým sýrem, čaj
- PÁ přesnídávka: Vajíčková pomazánka, celozrnný chléb, mléko  
polévka: Brokolicová  
hlavní jídlo: Losos, šťouchané brambory, kompot  
svačina: Cereální miska, ovoce, čas se sirupem

#### **Tabulka s alergeny**

01 obilniny obsahující lepek	08 skořápkové plody (ořechy)
02 koryši	09 celer
03 vejce	10 hořčice
04 ryby	11 sezamová semena
05 podzemnice olejná (arašídy)	12 oxid siřičitý a siřičitany
06 sója, sójové boby	13 vlčí bob (lupina)
07 mléko	14 měkkýši

## Jídelníček platný od 25. 1. 2021 do 29. 1. 2021

### Mateřská škola Červená Hora – změny v jídelníčku vyhrazeny

- PO přesnídávka: Rohlík, máslo, plátkový sýr, ovoce, zelenina, kakao  
polévka: Zeleninový vývar s kuskusem  
hlavní jídlo: Špagety milánské, strouhaný sýr, čaj  
svačina: Cereální chléb s máslem, obložený zeleninou, ovoce, čaj
- ÚT přesnídávka: Pomazánka z krabích tyčinek, žitný chléb, Caro  
polévka: Zeleninová s pohankou  
hlavní jídlo: Koprová omáčka, hovězí plátek, brambory, ovocná šťáva  
svačina: Chléb s masovou pomazánkou, zelenina, ovocný čaj
- ST přesnídávka: Pomazánka česneková, chléb kmínový, mléko  
polévka: Kmínová s vejci  
hlavní jídlo: Vepřové kousky, dušená zelenina, vařené brambory, kompot, džus  
svačina: Tvarohový dezert s ovocem, rohlík, ovocná šťáva
- ČT přesnídávka: Hrášková pomazánka s celozrnným rohlíkem, Caro, ovoce, zelenina  
polévka: Bramborová  
hlavní jídlo: Pečené králičí ragú, La gnoccheria, ster. zelí, ovocná šťáva  
svačina: Cereální miska, mléko, ovoce
- PÁ přesnídávka: Tvarohová pomazánka s mrkví, chléb, mléko  
polévka: Špenátová  
hlavní jídlo: Palačinky s marmeládou a šlehačkou, mléko  
svačina: Cereální chléb, máslo, ovoce, ovocný čaj

#### Tabulka s alergeny

01 obilniny obsahující lepek	08 skořápkové plody (ořechy)
02 koryši	09 celer
03 vejce	10 hořčice
04 ryby	11 sezamová semena
05 podzemnice olejná (arašídy)	12 oxid siřičitý a siřičitany
06 sója, sójové boby	13 vlčí bob (lupina)
07 mléko	14 měkkýši