**3.5.PO\***

**Přesnídávka:** Pribináček 80g, ovoce 50g /7,8

**Oběd:** Krémová květáková/1,7

**Čínské nudle se houbami, zeleninou a arašídy /1,3,4,5,6,7**

**Svačina:** Dalamánek 60g, sýrová pomazánka s vejcem 30g, zelenina 50g/ 1,3,7

**4.5.ÚT\***

**Přesnídávka:** Houska sezamová 60g, středomořská pomazánka 30g (suš.rajčata+olivy)30g, ovoce 50g / 1,7,11

**Oběd:** Zeleninová se špeclemi/1,3,9

Vepřové na mrkvi, brambory/1,7

**Svačina:** Slunečnicová bulka 60g s máslem 10g, šunkou 20 g, zelenina 50 g/ 1,7

**5.5.ST\***

**Přesnídávka:** Samožitný chléb 60g, sardinková pomazánka 30g, ovoce 50g / 1,4,7

**Oběd:** Hrstková /7,9

Hovězí s rajskou omáčkou, houskový knedlík/1,3,7,9,10

**Svačina:** Bagetka 60g, okurková pomazánka s koprem 30g / 1,7

**6.5.ČT\***

**Přesnídávka:** Chléb kváskový 60g**,** přírodní sýr 30g, ovoce 50g /1,7

**Oběd:** Hovězí vývar s rýží/9

Kuře sweet and sour, jasmínová rýže/11

**Svačina:** Houska 60g, drůbeží pomazánka 30g, zelenina 50g /1,7,11

**7.5.PÁ\***

**Přesnídávka:** Borodino chléb 60g, máslo 10g, šunka 20g, ovoce 50g /1,7

**Oběd:** Bramborová s čočkou Beluga/1,7,9

Plněné bramborové knedlíky, červené zelí /1,3,7

**Svačina 2:** Rohlík mochovský 60g, česneková pomazánka 30g, zelenina 50g/ 1,7

**10.5.PO\***

**Přesnídávka:** Termix 80g, domácí müsli 20g /1,7,8

**Oběd:** Mrkvičkový krém/1,7,9

Kolínka s mákem a perníkem/1,3,7,13

**Svačina:** Houska 60g, špenátová pomazánka 30g, zelenina 50g /1,7,11

**11.5.ÚT\***

**Přesnídávka:** Makový koláč MAKOVEC80g a mléko 200 ml / 1,3,7

**Oběd:** Zeleninová s chřestem/1,7,9

Marinované kuřecí paličky, mačkaný brambor/1,6,7,10,11

**Svačina:** Slunečnicová špička 60g, makrelová pomazánka 30g, zelenina 50g / 1,4,7

**12.5.ST\***

**Přesnídávka:** Kukuřičný plátek 2ks, ricotta 30g, ovoce 50g/7

**Oběd:** Čočková polévka/1

Vepřové rizoto s chřestem, sýr, okurka /7,9,10

**Svačina:** Mouřenín 60g, šunková pěna 30g, zelenina 50g /1,7

**13.5.ČT\***

**Přesnídávka:** Chléb kváskový 60g s čerstvým sýrem 30g, ovoce 50g / 1,7

**Oběd:** Kuřecí vývar s tarhoní /1,3,9

Kuřecí milánské špagety/1,3,7

**Svačina:** Houska 60g, pomazánka z ajvaru 30g, zelenina 50g / 1,7,11

**14.5.PÁ\***

**Přesnídávka:** Makovka 80g s mlékem 200ml /1,3,7

**Oběd:** Kulajda/1,3,7

Kulajda/1,3,7

Brokolicové placičky s červenou čočkou, bramborová kaše /1,3,7

**Svačina:** Tapiokový pudink s mangem 80g/8 kokos

**17.5.PO\***

**Přesnídávka:** Bílý jogurt 150g s kokosovým müsli 20g /1,7,8

**Oběd: Brokolicová/1,7**

Filé na másle, brambor, salátek /4,7

**Svačina:** Bramborová špička 60g, veganská domácí paštika 30g, zelenina 50g / 1

**18.5.ÚT\***

**Přesnídávka:** Kokosový koláč RAFAELO80g, mléko 200 ml / 1,3,7,8

**Oběd:**  Zeleninová s rýží/1,7,9

Gnocchi s kuřecím v brokolicové omáčce/1,3,7,8

**Svačina:** Houska 60g, pomazánka z grilované zeleniny, zelenina 50g / 1,7,11

**19.5.ST\***

 **Přesnídávka:** Cornflakes 20 gr, mléko 200 ml/ 5,6,7,8

**Oběd:** Fazolová /1,7

**Hovězí gulášek, pohankový knedlík /1,3,7**

**Svačina:** Slunečnicová špička 60g, tuňáková pomazánka 30g, zelenina 50g /1,4,7

**20.5.ČT\***

**Přesnídávka:** Chléb kváskový 60g, vajíčková pomazánka 30g, ovoce 50g/ 1,3,7

Oběd: Hovězí vývar s tarhoní/1,3,7,9

**Španělský rozlítaný ptáček, parboiled rýže/1,3,7,10**

**Svačina:** Houska 60g, máslo 10 g, čedar 20g, zelenina 50g/1,7,11

**21.5.PÁ\*\***

**Přesnídávka:** Borodino chléb 60g, máslo 10g, šunka 20g , ovoce 50g/ 1,7

**Oběd:** Rajská s rýží/1,7

Buchtičky ze špaldové mouky s vanilkovým krémem/1,3,7

**Svačina:** Pistáciový pudink s ovocem 100g/7,8

**24.5.PO\***

**Přesnídávka:** Jablečné pyré 150ml s domácím ořechovým müsli 20g /1,8

**Oběd:** Mrkvový krém/1,7,9

Kuřecí maďarský perkelt, tarhoně /1,3,7

**Svačina:** Bagetka 60g, čerstvý sýr 30g, zelenina 50g/ 1,7

**25.5.ÚT\***

**Přesnídávka:** Čokoládové mufiny 80g a mléko 200ml / 1,3,7,8

**Oběd:** Bramborová s pohankou/1,7,9

Zeleninové chia placičky, máslový brambor /1,3,7,8 – muškátový oříšek

**Svačina:** Houska 60g s máslem 10g, šunkou 20g, zelenina 50gr/ 1,7,11

**26.5.ST\***

**Přesnídávka:** Ovesná kaše se švestkami a skořicí /150ml /1,7

**Oběd:** Cizrnový krém /1,7

Mahi-mahi ve smetanové omáčce s chřestem, farfalle /1,3,4,7

**Svačina :** Mouřenín 60g, máslo 10g, šunka 20g, zelenina /1,7

**27.5.ČT\***

**Přesnídávka:** Kváskový chléb 60g, máslo 10g, strouhaný sýr 20g, ovoce 50g/ 1,7

**Oběd:** Hovězí vývar se špeclemi /1,3,9

Holandský řízek s bramborovou kaší, okurka/1,3,7,10

**Svačina:** Bramborová špička 45g, pomazánka z pečené zeleniny /1,7

**28.5.PÁ\***

**Přesnídávka:** Lámankový chléb 60g, bylinková lučina 30g, ovoce 50g/ 1,7

**Oběd:** Zeleninová s jáhlami /1,3,9

Plněné bramborové knedlíky se švestkami a mákem /1,3,7

**Svačina:** Houska 60g, pomazánka z bílé ředkve 30g/ 1,7,11

**31.5.PO\***

**Přesnídávka:** Pribináček 80g, ovoce 50g /7,8

**Oběd: Špenátový krém/1,7**

**Mungo fazole, grilovaná zelenina, jasmínová rýže/0**

**Svačina 1:** Dalamánek 60g, sýrová pomazánka s vejcem 30g, zelenina 50g/ 1,3,7

*Splnění spotřebního koše pro školy je garantováno u každé varianty samostatně a u MŠ při současném odběru svačin. Použité zkratky u varianty 4: GF – (Gluten free) bezlepková varianta, DF – (Dairy free) bezlaktózová varianta,**Při přípravě jsou použity jen suroviny bez obsahu alergenu (lepek, laktóza), pro přesné složení jídel použijte kontakty níže. V pokrmech varianty 4 mohou být ale stopy lepku, neboť je připravujeme v kuchyni, kde se lepek zpracovává. Ovoce, čerstvá zelenina a mléko je dodáváno zvlášť mimo uvedené složení jídelníčku a to dle norem vyhlášky o školním stravování. Jídelníček je vypracovaný ve spolupráci s nutriční terapeutkou Martinou Kučerovou.****Změna jídelníčku vyhrazena.***