

Vzorový jídelní lístek MŠ Baminária

			alergeny
pondělí			
	přesnídávka	Zlivický kváskový chléb s pom.z naklíčených fazolek mungo,klíčky	1,7
	polévka	Krůti kaldoun	7,9
	hlavní jídlo	Steak z mořské ryby,vařené brambory,jablíčkový kompot	4
	svačina	Šlehaný farmářský tvaroh s banánem a jahelnými kuličkami	7
	svačina	Kedlubnové čtverečky,rýžový chlebiček	
úterý			
	přesnídávka	Celozrnné pečivo s máslem a dětskou šunkou,kapie	1,7
	polévka	Hovězí vývar s žitnými vločkami	1,9
	hlavní jídlo	Hovězí maso se švestkovou omáčkou,domácí kynutý knedlík	1,3,9,11
	svačina	Teplá široková kaše s medem,skořicí a strouhanou hruškou	
	svačina	Ředkvičkové kuličky,chléb pšeničný se žervé	1,7
středa			
	přesnídávka	Ječný chléb s pom.z tvarohu,pažitky a lahůdkového droždí,polníček	1,7
	polévka	Kuřecí vývar s quinoou	1,3,7
	hlavní jídlo	Pečená zelenina s bylinkami ,kuskus	1,9
	svačina	Bezlepkový chlebiček se šlehaným medem od místních včel,ovocný zákys	7
	svačina	Hroznové víno,sýrové kostky	7
čtvrtek			
	přesnídávka	Celozrnné pečivo s pom.z červené čočky se str.česneku a proven.koř.,rajče	1,7
	polévka	Brokolicová	6,7,9
	hlavní jídlo	Pečený králík s hořčičnou omáčkou,rýže	1,7,9
	svačina	Domácí čokoládový moučník se švestkami,mléko z farmy	1,3,7
	svačina	Velkoplodé borůvky,kukuřičné žízály	
pátek			
	přesnídávka	Dýňový chléb s rybí pom.z riccoty,cibulky a kůry z bio citrónu,okurka	1,4,7
	polévka	Frankfurtská se sojovým párkem	1,7,9
	hlavní jídlo	Vanilkový trhanec s jahodovou omáčkou	1,3,7
	svačina	Celozrnná tortilla s pom.z červené řepy se špetkou křenu,jablko	1,7
	svačina	Rýžové placičky s máslem a gomásiem	7,11

Děti mají celý den k dispozici odstátou čistou vodu. V zimním období dětem nabízíme vlažné neslazené nápoje z vylouhovaného sušeného ovoce, s pomerančem, atd. Po návratu ze zimní procházky pak teplý čaj s citronem a medem.