# Jídelníček Školka Exilu od 9. 11. do 15. 11. 2026

## Pondělí 9. 11. 2026

| | | |
|---|---|---|
| **Přesnídávka** | ovocný čaj, jablka, chléb(žitný, kmínový) se zeleninovou pomazánkou, čaj | 01, 03, 07 |
| **Oběd** | bramborová polévka, těstoviny se sýrovou omáčkou s bylinkami, džus Tropico | 01, 07, 09 |
| **Svačina** | jablková listová rolka, mléko | 01, 03, 07 |
| **Přesnídávka D** | ovocný čaj, jablka, bezlepk. chléb se zeleninovou pomazánkou, čaj | 03 |
| **Oběd D** | bramborová polévka, bezlepk. těstoviny s rajčaty a tofu, džus Tropico | 06, 09 |
| **Svačina D** | jablkový muffin , bezlakt. mléko | 03 |

## Úterý 10. 11. 2026

| | | |
|---|---|---|
| **Přesnídávka** | bylink. čaj, jablka, hrozno, chléb(slunečnicový, kmínový) s pom.máslem, vařené vejce, ochucené mléko | 01, 03, 06, 07, 11 |
| **Oběd** | beskydská polévka, pečené filé z pstruha, mrkvové pyré, římský salát s ředkvičkami a rajčaty | 01, 04, 07, 09 |
| **Svačina** | houska s česnekovou pomazánkou, čaj | 01, 07 |
| **Přesnídávka D** | bylinkový čaj, jablka, hrozno, bezlepk. chléb s Ramou, vařené vejce, bezlakt. ochucené mléko | 03 |
| **Oběd D** | beskydská polévka, pečené filé z pstruha, brambory, římský salát s ředkvičkami a rajčaty | 04, 09 |
| **Svačina D** | bezlepk. chléb s rostlinnou paštikou, čaj | 06 |

## Středa 11. 11. 2026

| | | |
|---|---|---|
| **Přesnídávka** | rakytníkový čaj, jablka, mandarinky, cereální loupák, minisýr Babybel, čaj | 01, 07, 11 |
| **Oběd** | kapustová polévka, srbské rizoto, džus s červenou řepou | 07 |
| **Svačina** | banán, čaj | |
| **Přesnídávka D** | rakytníkový čaj, jablka, mandarinky, ovocná kapsička, bezlepk. piškoty, čaj | 03 |
| **Oběd D** | kapustová polévka, srbské rizoto, džus s červenou řepou | |
| **Svačina D** | banán, čaj | |

## Čtvrtek 12. 11. 2026

| | | |
|---|---|---|
| **Přesnídávka** | meduňkový čaj, jablka, blumy, kukuřičný plátek s pom. tvarohovou s červenou řepou, zelenina, mléko | 03, 07 |
| **Oběd** | hrášková polévka, staropražské kuře, šťouchané brambory s cibulkou, čaj | 07, 10 |
| **Svačina** | chia rohlík s bylinkovým máslem, meduňkový čaj | 01, 07, 11 |
| **Přesnídávka D** | meduňkový čaj, jablka, blumy, bezlepk. chléb s pom. z červené řepy, zelenina, bezlakt. mléko/čaj | 03 |
| **Oběd D** | hrášková polévka, staropražské kuře, šťouchané brambory s cibulkou, čaj | 10 |
| **Svačina D** | bezlepk. chléb se šunkou, čaj | |

## Pátek 13. 11. 2026

| | | |
|---|---|---|
| **Přesnídávka** | ovocný čaj, jablka, hrušky, veka(cereální, tuková) s falešnou humrovou pom., zelenina, mléko | 01, 03, 06, 07, 09, 10, 11, 13 |
| **Oběd** | zeleninová polévka s jáhlovými vločkami, vepřové nudličky na paprice, bulgur/těstoviny, čaj | 01, 07, 09 |
| **Svačina** | tvarohový Míša, čaj | 07 |
| **Přesnídávka D** | ovocný čaj, jablka, hrušky, bezlepk.chléb s falešnou humrovou pom., zelenina, bezlakt. mléko/čaj | 03, 09, 10 |
| **Oběd D** | zeleninová polévka s jáhlovými vločkami, vepřové nudličky na paprice, bezlepk. těstoviny, čaj | 09 |
| **Svačina D** | rýžový ovocný dezert, čaj | |

## Seznam alergenů

**01:** Obiloviny obasahující lepek (pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich)

**02:** Korýši (a výrobky z nich)

**03:** Vejce (a výrobky z nich)

**04:** Ryby (a výrobky z nich)

**05:** Arašídy (podzemnice olejné) (a výrobky z nich)

**06:** Sójové boby (sója) (a výrobky z nich)

**07:** Mléko (a výrobky z něj)

**08:** Skořápkové plody (mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich)

**09:** Celer (a výrobky z něj)

**10:** Hořčice (a výrobky z ní)

**11:** Sezamová semena (sezam) (a výrobky z nich)

**12:** Oxid siřičitý a siřičitany (v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO2)

**13:** Vlčí bob (lupina) (a výrobky z něj)

**14:** Měkkýši (a výrobky z nich)