

## JÍDELNÍČEK od 20. 10. do 24. 10. 2025

### Pondělí

|             |                                                                        |                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|
| snídaně     | -----                                                                  | 1, 6, 7        |
| přesnídávka | ovocná přesnídávka, rohlík, ovoce, mléko, čaj                          | 1,6,7          |
| oběd        | polévka zeleninová s bulgurem                                          | 1, 6, 7, 9     |
|             | kladenská pečeně, hrachová kaše s cibulkou, chléb, okurek, ovoce, džus | 1, 6, 7        |
| svačina     | cereální houska, tuňáková pomazánka, zelenina, mléko, džus             | 1, 4, 6, 7, 10 |
| večeře      | vejce, fazolové lusky na smetaně, brambory, čaj                        | 1, 3, 6, 7     |

### Úterý

|             |                                                                                  |            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| snídaně     | chléb, máslo, strouhaný sýr/sýr cihla, zelenina, mléko, čaj                      | 1, 6, 7,   |
| přesnídávka | karamelovník, ovoce, mléko, čaj                                                  | 1, 3, 6, 7 |
| oběd        | polévka pórková s vejcem                                                         | 1, 3, 6, 7 |
|             | smaž. treska, br.kaše, salát z černé čočky s balkánským sýrem a sušenými rajčaty | 1, 3, 6, 7 |
| svačina     | slunečnicový chléb, šlehaná niva, ovoce, mléko, džus                             | 1, 6, 7,   |
| večeře      | kuřecí rizoto se zeleninou, okurkový salát, čaj                                  | 1, 6,      |

### Středa

|             |                                                                   |            |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|------------|
| Snídaně     | cereální rohlík, máslo, zelenina, čaj, mléko                      | 1, 6, 7    |
| přesnídávka | ovocný jogurt, rohlík, ovoce, mléko, čaj                          | 1, 6, 7    |
| oběd        | polévka drůbeží s těstovinou a zeleninou                          | 1, 6, 9    |
|             | vepřová kýta na smetaně, knedlík s ovesnými vločkami, ovoce, džus | 1,3,7,9,10 |
| svačina     | kaiserka, máslo, šunka, zelenina, čaj, mléko                      | 1, 6, 7    |
| večeře      | cizrnový guláš, chléb, čaj                                        | 1, 6,      |

### Čtvrtek

|             |                                                                |            |
|-------------|----------------------------------------------------------------|------------|
| snídaně     | rohlík, pomazánkové máslo, zelenina, mléko, čaj                | 1, 6, 7,   |
| přesnídávka | žitný chléb, celerová pomazánka s vejcem, zelenina, mléko, čaj | 1, 3, 7, 9 |
| oběd        | polévka zeleninový boršč                                       | 1, 6, 7, 9 |
|             | žemlovka s jablky a tvarohem, ovoce, ovocný čaj                | 1, 3, 6, 7 |
| svačina     | sojový rohlík, máslo, sýr cihla, zelenina, džus, mléko         | 1, 6, 7    |
| večeře      | těstovinový salát s tuňákem a zeleninou, čaj                   | 1, 4, 6, 7 |

### Pátek

|             |                                                |         |
|-------------|------------------------------------------------|---------|
| snídaně     | rohlík, máslo, marmeláda, mléko, čaj           | 1, 6, 7 |
| přesnídávka | chléb, kapiová pomazánka, zelenina, mléko, čaj | 1, 6, 7 |
| oběd        | polévka indická                                | 1, 6, 7 |
|             | staročeská pečeně, brambory, ovoce, sirup      | 1, 6, 9 |

Dobrou chuť všem strážníkům přejí zaměstnanci kuchyně.

Změna jídelního lístku vyhrazena.

## POZNÁMKA

Pokrmu jsou zahušťovány pšeničnou moukou, pokud ne, je to uvedeno přímo u pokrmu

### Pečivo

|                   |                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| chléb             | obsahuje pšenici, žito                            |
| dalamánek         | obsahuje pšenici, žito                            |
| rohlík            | obsahuje pšenici, žito, ječmen                    |
| cereální raženka  | obsahuje pšenici, ječmen, žito, oves, sóju, sezam |
| cereální rohlík   | obsahuje pšenici, ječmen, žito, oves, sóju, sezam |
| grahamový rohlík  | obsahuje pšenici, ječmen, žito                    |
| makovka           | obsahuje pšenici                                  |
| loupáček          | obsahuje pšenici                                  |
| drobenkový loupák | obsahuje pšenici, žito                            |

### Alergeny

- 1 obiloviny obsahující lepek 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 ní
- 6 sójové boby (sója) a výrobky z nich
- 7 mléko a výrobky z něj
- 8 skořápkové plody a výrobky z nich – jedná se o všechny druhy ořechů
- 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 v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, ml/l
- 13 vlčí bob (lupina) a výrobky z něj
- 14 měkkýši a výrobky z nich

Olomouc 16. 10. 2025

Sestavila: Jana Reitingarová, vedoucí stravování v. r.

Schválila: Mgr. Martina Michalíková, ředitelka školy v. r.

## Organizace stravování pro strážníky ze školy Maple Bear

- Jídelní lístek budeme předávat pedagogickému doprovodu vždy v pátek u obědu na další týden, jinak během
- 
- Odhlašování stravy vždy den dopředu do 14 hodin na číslo telefonu 775672054, paní Reitingarová. Pokud nastane nečekaná situace – náhlá nevolnost apod., je možnost nahlášený oběd vyzvednout do jídelnosičů přímo v kuchyni. Je nutné dodržet čas výdeje do jídelnosičů 10,30 – 11,00 hodin. Ve výjimečných situacích po telefonické domluvě lze i jinak. Jídelnosiče musí být označeny jménem strážníka.
- 
- Stejně odhlašují stravu i dospělí.
- 
- Před jídelnou bude k dispozici věšák, kde si všichni odloží své svršky – do jídelny je povolen vstup bez svrchního oblečení, deštníků apod.