Svačinky POHÁDKA

Den	Dopolední svačina	Odpolední svačina
Pondělí 19.10.2026	jáhlová kaše s banány slazená medem A: 07	plátkový sýr, máslo, tmavý chléb, čerstvá zelenina A: 01, 01a, 01b, 07
Úterý 20.10.2026	rybí pomazánka (sardinky v tomatě), žitný chléb, čerstvá zelenina A: 01, 01a, 01b, 04, 07	bílý jogurt s čerstvým ovocem, piškoty a cereálie A: 01, 01a, 07
Středa 21.10.2026	pomazánka z cizrny, žitný chléb, čerstvá zelenina A: 01, 01a, 01b	vaječná pomazánka s pečenou paprikou, celozrné housky, čerstvá zelenina A: 01, 01a, 01b, 03, 07
Čtvrtek 22.10.2026	zapečené tousty se sýrem a šunkou, čerstvá zelenina A: 01, 01a, 01b, 07	šlehané máslo s medem, tmavý chléb, ovoce A: 01, 01a, 07
Pátek 23.10.2026	sýrová pomazánka s kapií, tmavý chléb, čerstvá zelenina A: 01, 01a, 01b, 07	ovocný salát s pomerančovou šťávou, cereálie, piškoty A: 01, 01a

Jídlo je určeno k okamžité spotřebě! Změna jídelníčku vyhrazena.

Po celý den: **BIO -** rýžové, kukuřičné, špaldové
*** BIO** a pohankové křehké plátky,
lupínky, sušené ovoce, ořechy.



Waldorfská základní škola a mateřská škola
Wlaštovka Karlovy Vary o.p.s.