

VÝBĚROVÝ JÍDELNÍČEK A PLNĚNÍ SPOTŘEBNÍHO KOŠE

podle nových pravidel pro školní stravování

Školní jídelna Středočeský kraj

Jídelníček pro inspiraci z jídelny, která vaří podle nových norem **Březen 2026**

Pondělí	Z míchaných luštěnin 1.Květákové placičky se sýrem, brambory, dip, salátový bufet 2.Mořská štika, zeleninová rýže, salátový bufet
Úterý	Rajčatová s mozzarellou 1.Hrachová kaše s trhaným krutím masem, ovoce/zelenina 2.Krémové špaldové kernotto se zeleninou sypané sýrem, ovoce/zelenina
Středa	Středomořská rybí 1.Gratinované brambory se zeleninou a sýrem, salátový bufet 2.Hovězí na houbách, rýže, salátový bufet
Čtvrtek	Kuřecí vývar se strouháním 1.Těstoviny papardelle s tuňákem, rajčaty a sýrem, zeleninový salát 2.Benátské rizoto s tofu, zeleninový salát
Pátek	Celerová s krutony 1.Vepřové výpečky, celozrnný knedlík, zelí / špenát 2.Grilovaný sýr halloumi se salátkem s malinovým dresinkem, toust

Pondělí	Zeleninová s krupičkou 1.Kuku Paka ("africké kuřecí kari"), rýže, ovoce/zelenina 2.Staročeské vdolky, ovoce/zelenina
Úterý	Cizrnová krémová 1.Sýrový nákyp, brambory, tatarka, zeleninový salát 2.Kuřecí kung pao, rýže, zeleninový salát
Středa	Rybí jemná 1.Chilli con carne, chléb, salátový bufet 2.Bulgur s červenou řepou a sýrem feta, salátový bufet
Čtvrtek	Květáková 1.Rizoto se špaldou a grilovanou zeleninou se sýrem(bez masa), ovoce/zelenina 2.Dančí plec na česneku, smetanový špenát, krupicové špalíky
Pátek	Hovězí vývar s vaječnou jíškou 1.Tilápie na slanině, bramborová kaše, ovoce/zelenina 2.Zeleninové kari s červenou čočkou, jasmínová rýže, ovoce/zelenina

Pondělí	Řecká s fazolemi 1.Cuketové krémové těstoviny se sýrovou omáčkou, ovoce/zelenina 2.Vepřové na zelenině, šťouchané brambory,ovoce/zelenina
Úterý	JAPONSKÁ KUCHYNĚ Miso polévka (lehký japonský vývar) 1.Kuřecí kousky v japonském kabátku (teriyaki omáčka), rýže, ovoce/zelenina 2.Chirashi sushi (rozsypané sushi = marinované tofu,avokádo,edamame=sojové boby, okurka, mrkev) ovoce
Středa	Hovězí vývar s kapáním 1.Špagety s boloňskou omáčkou z červené čočky sypané sýrem, salátový bufet 2.Limanda drsná (platýsovitá ryba), bramborovo-celerové pyré, salátový bufet
Čtvrtek	Sicilská rybí 1.Švédské masové kuličky, bramborová kaše, brusinky, ovoce/zelenina 2.Luštěninové rizoto, výběr sýrů, ovoce/zelenina
Pátek	Krkonošská bramboračka 1.Kuře na paprice, celozrnné vrtulky, ovoce/zelenina 2.Jarní salát s vejci a zeleninou, bagetka, ovoce

Pondělí	Čočková s rajčaty 1.Alpský knedlík s povidly a vanilkovým přelivem, ovoce/zelenina 2.Vepřová panenka s baby karotkou, šťouchané brambory, ovoce/zelenina
Úterý	Kuřecí vývar se strouháním 1.Losos divoký s citrónovou marinádou, pečené brambory, salátový bufet 2.Pohanka s grilovanou zeleninou a sýrem feta, salátový bufet
Středa	Hrachová s krutony 1.Svíčková na smetaně, celozrnný knedlík, brusinky, ovoce/zelenina 2.Tortilla plněná grilovanou zeleninou a cheddarem, ovoce/zelenina
Čtvrtek	MENU Z BRADAVIC Polévka z kotlíku profesorky McGonagallové (dýňová) 1.Anglická snídaně-kouzelnické fazole v rajč.omáčce, sázené vejce, opečený toust, Nebelvírův salát 2.Bradavická klasika - pečené kuřecí stehno, šťouchané brambory s hráškem, Nebelvírův zahradní salát
Pátek	Brokolicový krém Krůtí prsa na kari, bulgur, ovoce/zelenina

Jídelníček pro inspiraci z jídelny, která vaří podle nových norem **Březen 2026**

Pondělí	Česnečka s bramborem 1.Koprová omáčka, celozrnný knedlík, vejce, ovoce/zelenina 2.Mořská štika, batátové pyré, ovoce/zelenina
Úterý	Špenátová jemná 1.Kuřecí řízek, bramborová kaše, ovoce/zelenina 2.Zeleninový salát s grilovanou paprikou a mozzarellou s bazalkovým olejem,toust,ovoce/zelenina
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	

Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	

Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	

Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	

Plnění spotřebního koše

Květen 2026

Maso	88,17 %
Ryby, korýši, měkkýši	96,34 %
Mléko, mléčné výrobky	138,74 %
Tuk volný	91,60 %
Cukr volný	32,44 %
Zelenina a ovoce	93,59 %
Brambory a ostatní hlízy	86,41 %
Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny	77,75 %
Luštěniny	84,90 %

Masné výrobky, polotovary	0,87 %
Sterilovaná zelenina a ovoce	7 %
Tuky rostlinné	71,82 %
Tuky živočišné	28,18 %

4–6 let oběd	401 porcí
7–10 let oběd	5 964 porcí
11–14 let oběd	6 089 porcí
15 a více let oběd	1 646 porcí