

# Jídelní lístek

na období od: 21.01.2019 do: 25.01.2019

## 21.01.2019 - pondělí:

|                    |                 |  |
|--------------------|-----------------|--|
| Ranní svačina:     | 7,              | rýžovo-dýňová kaše , čaj lemon grass, jablko               |
| Oběd - polévka:    | 9,              | zeleninová s jáhlovými vločkami                            |
| Hl.jídlo 1.:       | 1a,             | králík po srbsku, těstoviny                                |
| Nápoj ev. zákusek  |                 | jahodový džus  |
| Odpolední svačina: | 1a,1b, 6, 9, 7, | chléb s tvarohovou pom. s řapíkatým celerem, okurek, mléko |

## 22.01.2019 - úterý:

|                    |              |   |
|--------------------|--------------|---|
| Ranní svačina:     | 1a,1b, 6, 7, | dalamánek s tofu paštikou, zelenina, mléko, banán |
| Oběd - polévka:    | 1a, 9,       | z růžičkové kapusty                               |
| Hl.jídlo 1.:       | 1a,1b, 3, 7, | krutí řízek, brambor, salát polníček              |
| Nápoj ev. zákusek  |              | pomerančová šťáva                                 |
| Odpolední svačina: | 1a, 7, 3,13, | vánočka, kakao                                    |

## 23.01.2019 - středa:

|                    |                 |  |
|--------------------|-----------------|--|
| Ranní svačina:     | 1a,1b, 6, 7,    | chléb se sýrem Grande, zelenina, vitacao, jablko             |
| Oběd - polévka:    | 9,              | z fazolí mungo s polévkovými bylinkami                       |
| Hl.jídlo 1.:       | 1a, 9,          | vepřová pečeně myslivecká, celozrnný bulgur, rajčatový salát |
| Nápoj ev. zákusek  |                 | voda s citronem  |
| Odpolední svačina: | 1a,1b, 6, 3, 7, | chléb s nemanickou vaječnou pomazánkou, paprika, mléko       |

## 24.01.2019 - čtvrtek:

|                    |              |  |
|--------------------|--------------|--|
| Ranní svačina:     | 7,           | meruňkový krémový jogurt, lipový čaj s medem, banán    |
| Oběd - polévka:    | 9,1a,        | slepičí vývar s mušličkami a zeleninou                 |
| Hl.jídlo 1.:       | 1a, 3, 7,    | hovězí kostky na paprice se žampiony, houskový knedlík |
| Nápoj ev. zákusek  |              | ananasový džus   |
| Odpolední svačina: | 1a,1b, 6, 7, | chléb s pomazánkou z barevných paprik, mléko           |

## 25.01.2019 - pátek:

|                    |                    |   |
|--------------------|--------------------|---|
| Ranní svačina:     | 1a,1c, 7,          | grahamový rohlík s máslem, zelenina, bílá káva, jablko                |
| Oběd - polévka:    | 3, 9, 7,           | česneková s bramborem a sýrem   |
| Hl.jídlo 1.:       | 1a,1b, 6, 3,       | hrachová kaše, vejce, okurek, chléb                                   |
| Nápoj ev. zákusek  |                    | bylinný sirup s kopřivou  |
| Odpolední svačina: | 1a,1b,1c, 6, 4, 7, | dýňová veka s pomazánkou z pečené tresky, rajče, limetkový čaj s goji |

Jídlo je určeno k okamžité spotřebě!

Změna jídelníčku vyhrazena!

Dobrou chuť!

Po celý den je zajištěn pitný režim formou čerstvé vody.

Čísla před názvem pokrmu označují alergy, které jídla obsahují:

|  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
| 1 OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK 1a) pšenice, 1b) žito, 1c) ječmen, 1d) oves, 1e) špalda, 1f) kamut nebo jejich odrůdy a výrobky z nich            | 3 VEJCE a výrobky z nich              | 4 RYBY a výrobky z nich                  |
| 2 KORÝŠI a výrobky z nich  | 6 SOJOVÉ BOBY (SÓJA) a výrobky z nich | 7 MLÉKO a výrobky z něj                  |
| 5 PODZEMNICE OLEJNÁ (Arašíd) a výr. z nich   | 10 HOŘČICE a výrobky z ní             | 11 SEZEMOVÁ SEMENA (SEZAM) a výr. z nich |
| 8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY 8a) mandle, 8b) lískové, 8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) para ořechy, 8g) pistácie, 8h) makadamie a výrobky z nich | 13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj  | 14 MĚKKÝŠI a výrobky z nich              |
| 9 CELER a výrobky z něj  |                                       |  |
| 12 OXID SYŘIČITÝ A SIŘIČITANY kon.vyšší 10mg   |                                       |  |