

Jídelní lístek

na období od: 11.03.2019 do: 15.03.2019

11.03.2019 - pondělí:

Ranní svačina:	1a, 1c, 6, 7,	sýrová pletýnka, jogurtové meruňkové mléko, jablko
Oběd - polévka:	9,	jarní špenátová
Hl.jídlo 1.:	1a, 4, 3, 7,	karbenátky z lososa, brambor, míchaný zelný salát
Nápoj ev. zákusek		horký punč
Odpolední svačina:	1a, 1b, 6, 7,	chléb s brokoliceovou pomazánkou, rajče, mléko

12.03.2019 - úterý:

Ranní svačina:	1a, 1b, 1c, 11, 7,	chia kostka se slovenskou pomazánkou, zelenina, bílá káva, čoko kolečka
Oběd - polévka:	9, 1a,	mrkvová s pohankovou moukou a tarhoňou
Hl.jídlo 1.:	1a,	cuketový flamendr, semolinové těstoviny
Nápoj ev. zákusek		šťáva černý bez s citronem
Odpolední svačina:	1a, 1b, 6, 7,	slunečnicová veka s paštikou z černé fazole, kapie, ibiškový čaj

13.03.2019 - středa:

Ranní svačina:	7,	jogurt s borůvkami, čaj aloe vera-ostružina, jablko
Oběd - polévka:	1c, 9,	hovězí vývar se zeleninou a ječnými kroupami
Hl.jídlo 1.:	1a,	kuřecí tokáň, brambor
Nápoj ev. zákusek		rakytník s levandulí
Odpolední svačina:	1a, 1b, 6, 7, 3,	chléb s kapustovou pom. s droždím, paprika, mléko

14.03.2019 - čtvrtek:

Ranní svačina:	1a, 1c, 7,	celozrnný rohlík se sýrem Olivier, zelenina, kakao, jablko
Oběd - polévka:	1a, 9, 3,	kmínová se zeleninou a jarní cibulkou
Hl.jídlo 1.:	1a,	vepřový plátek s hlívu ústřičnou, bulgur, rajčatový salát
Nápoj ev. zákusek		voda s kiwi
Odpolední svačina:	1a, 3, 7, 13,	sladký suk, mléko

15.03.2019 - pátek:

Ranní svačina:	1a, 1b, 4, 7,	dalamánek s pom. z ryb v tomatě, zelenina, čaj dobré ráno, jablko
Oběd - polévka:	9,	hrachová s řapíkatým celerem
Hl.jídlo 1.:	1a, 3, 7,	Honzovy buchty s povidly
Nápoj ev. zákusek	7,	mléko
Odpolední svačina:	1a, 1b, 6, 7,	chléb s pomazánkou z avokáda, okurek, mléko

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 KORYŠI a výrobky z nich	6 SOJOVÉ BOBY (SÓJA) a výrobky z nich	7 MLÉKO a výrobky z něj
5 PODZEMNICE OLEJNÁ (Arašidy) a vyr. z nich	10 HOŘČICE a výrobky z ní	11 SEZEMOVÁ SEMENA (SEZAM) a vyr. 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		

