

Jídelní lístek

na období od: 18.03.2019 do: 22.03.2019

18.03.2019 - pondělí:

Ranní svačina:	7,	pohanková kaše, čaj ranní potěšení, jablko
Oběd - polévka:	9,	zeleninová s hrachovými vločkami
Hl.jídlo 1.:	1a, 3,	krutí maso v zelí, bramborový knedlík
Nápoj ev. zákusek		višňový džus
Odpolední svačina:	1a,1c,11, 7, 3,	grahamová veka s jarní pomazánkou z míchaných vajíček, rajče, mléko

19.03.2019 - úterý:

Ranní svačina:	7, 9,10,	knuspi plátek s humrovou pomazánkou, zelenina, bílá káva, banán
Oběd - polévka:	9,	bramborová s houbami
Hl.jídlo 1.:	1a,1b, 6, 3,	čočka nakyselo, vejce, chléb, okurek
Nápoj ev. zákusek		bezový sirup
Odpolední svačina:	1a,1b,1c,11, 7,	chia pečivo s Ramou, okurek, mléko

20.03.2019 - středa:

Ranní svačina:	7,	domácí pribináček, čaj broskvové osvěžení, jablko
Oběd - polévka:	9, 7,1a,	brokolicový krém s taveným sýrem
Hl.jídlo 1.:	1a, 3,	hovězí na tymiánu s vajíčky, rýže s kurkumou, okurkový salát
Nápoj ev. zákusek		voda s citronem
Odpolední svačina:	1a,1b,1c, 6, 7,	dýňový chléb s hráškovou pomazánkou s bylinkami, rajče, mléko

21.03.2019 - čtvrtek:

Ranní svačina:	1a,1c,11, 7,	sezamová bulka s ředkvičkovou pomazánkou, zelenina, kakao, banán
Oběd - polévka:	9,	mungo s jáhly
Hl.jídlo 1.:	1a,	kuřecí perkelt, kuskus s kukuřicí
Nápoj ev. zákusek		šťáva červená řepa-moruše
Odpolední svačina:	1a, 3, 7,	mrkvovník, mléko

22.03.2019 - pátek:

Ranní svačina:	1a,1b,1c,1d, 6, 7,	cereální rohlík se sýrem Exquisa, zelenina, mléko, jablko
Oběd - polévka:	1a, 9,	slepičí s pórkem a grahamovými nudlemi
Hl.jídlo 1.:	1a, 3, 7,	telecí sekaný řízek, brambor, salát z červené řepy s jablky
Nápoj ev. zákusek		brusinkový sirup
Odpolední svačina:	1a,1b, 6, 7, 4,	chléb s pomazánkou z tuňáka, paprika, fruko

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 alergeny, 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 (Arašíd) a výr. z nich	10 HOŘČICE a výrobky z ní	11 SEZEMOVÁ SEMENA (SEZAM) a výr. z nich
8 SKORÁPKOVÉ PLODY 8a) mandle, 8b) lískové, 8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) para ořechy, 8g) pistácie, 8h) makadamie a výrobky z nich	13 VLNČÍ 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		

extrakt
ALOE VERA

extrakt
MÁTY PEPRNÉ

sušená
CITRONOVÁ
ŠŤÁVA



BRUSINKA
MÁTA / CITRÓN S ALOE VERA