

Jídelní lístek

na období od: 22.01.2018 do: 26.01.2018

22.01.2018 - pondělí:

Ranní svačina:	7,	chia kaše brusinka-kokos, čaj lemon grass s medem , jablko
Oběd - polévka:	9,	zeleninová s jáhlovými vločkami
Hl.jídlo 1.:	1a,	králík po srbsku, rýže s pohankou
Nápoj ev. zákusek		jahodový džus
Odpolední svačina:	1a,1c, 6, 9, 7,	chléb s tvarohovou pom. s řapíkatým celerem, okurek, mléko

23.01.2018 - úterý:

Ranní svačina:	1a,1c, 7,	grahamový rohlík s máslem, zelenina, bílá káva, banán
Oběd - polévka:	3, 9,	česneková s Corn Flakes
Hl.jídlo 1.:	1a,1b, 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 tuňáka, rajče, limetkový čaj s goji

24.01.2018 - středa:

Ranní svačina:	1a,1b,1c, 6, 7,	žitný chléb se sýrem Grande, zelenina, mléko, jablko
Oběd - polévka:	1d, 9,	kapustová s ovesnými vločkami
Hl.jídlo 1.:	1a,1b, 3, 7,	krůtí řízek, brambor, salát polníček
Nápoj ev. zákusek		pomerančová šťáva
Odpolední svačina:	1a, 7, 3,13,8a,	vánočka, kakao

25.01.2018 - čtvrtek:

Ranní svačina:	1a, 3, 7,	meruňkový krémový jogurt, piškot, lipový čaj s medem, banán
Oběd - polévka:	9,	vývar s kukuřičnými vločkami a zeleninou
Hl.jídlo 1.:	1a,1e, 3, 7,	hovězí kostky na paprice se žampiony, knedlíky ze špaldové mouky
Nápoj ev. zákusek		ananasový džus
Odpolední svačina:	1a,1b, 6, 7,	chléb s pomazánkou z barevných paprik, mléko

26.01.2018 - pátek:

Ranní svačina:	1a,1b,1c,1d, 6,11, 7,	dalamánek s tofu paštikou, zelenina, vitacao, jablko
Oběd - polévka:	9,	z cizrn
Hl.jídlo 1.:	7,	celozrnný bulgur se zeleninou, sýr, čínské zeli
Nápoj ev. zákusek		dětská cola
Odpolední svačina:	1a,1b, 3, 7,	chléb s nemanickou vaječnou pomazánkou, paprika, 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 alegeny, 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			7 MLÉKO a výrobky z něj
5 PODZEMNICE OLEJNÁ (Arašídy) a výr. z nich	6 SOJOVÉ BOBY (SÓJA) a výrobky z nich		8) makadamie a výrobky z nich
8 SKORAPKOVÉ PLODY	8a) mandle, 8b) liskové, 8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) para ořechy, 8g) pistácie, 8h) makadamie a výrobky z nich		11 SEZEMOVÁ SEMENA (SEZAM) a výr. z nich
9 CELER a výrobky z něj	10 HOŘICE a výrobky z ní		14 MĚKKÝŠI a výrobky z nich
12 OXID SYŘIČITÝ A SÍŘIČITANY kon.vyšší 10mg	13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj		