

Jídelní lístek

na období od: 19.03.2018 do: 23.03.2018

19.03.2018 - pondělí:

Ranní svačina:	7,	pohankovo rýžová kaše švestka-skořice, čaj ranní potěšení, jablko
Oběd - polévka:	3, 9,	zeleninová s krupicovými knedlíčky
Hl.jídlo 1.:	1a, 3,	krůtí maso v zelí, bramborový knedlík
Nápoj ev. zákusek		jahodový džus
Odpolední svačina:	1a, 1c, 11, 7,	grahamová veka s Ramou, rajče, mléko

20.03.2018 - úterý:

Ranní svačina:	7, 9, 10,	knuspi plátek s humrovou pomazánkou, zelenina, bílá káva, banán
Oběd - polévka:	9, 7,	bramborová se sýrem a rýžovou moukou
Hl.jídlo 1.:	1a, 1b, 6, 3,	čočka nakyselo, vejce, chléb, okurek
Nápoj ev. zákusek		brusinkový sirup
Odpolední svačina:	1a, 1b, 1c, 11, 3, 7,	chia pečivo s jarní pomazánkou z míchaných vajíček, okurek, mléko

21.03.2018 - středa:

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

22.03.2018 - čtvrtok:

Ranní svačina:	1a, 1c, 11, 7,	sezamová bulka s ředkvičkovou pomazánkou, zelenina, mléko, banán
Oběd - polévka:	9,	indiánská
Hl.jídlo 1.:	1a,	kuřecí perkelt, celozrnný kuskus s kukuřicí
Nápoj ev. zákusek		šťáva aloe vera-ostružina
Odpolední svačina:	1a, 3, 13, 7,	sladký suš, kakao

23.03.2018 - pátek:

Ranní svačina:	1a, 1b, 1c, 1d, 6, 7,	cereální rohlík se sýrem Exqua, zelenina, mléko, jablko
Oběd - polévka:	1a, 9,	drůbeží s pörkem a tarhoňou
Hl.jídlo 1.:	1a, 3, 7,	telecí sekaný řízek, brambor, salát z čevené řepy s jablkou
Nápoj ev. zákusek		sirup máta s jablkem
Odpolední svačina:	1a, 1b, 6, 7, 4,	chléb s pomazánkou z tuňáka, paprika, čaj lahodná malina

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 KORYŠI a výrobky z nich		
5 PODZEMNICE OLEJNÁ (Arašídy) a výr. z nich	6 SOJOVÉ BOBY (SÓJA) a výrobky z nich	7 MLÉKO a výrobky z něj
8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY 8a) mandle, 8b) ilskové, 8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) para ořechy, 8g) pistácie, 8h) makadamie a výrobky z nich		
9 CELER a výrobky z něj	10 HOŘČICE a výrobky z ní	11 SEZEMOVÁ SEMENA (SEZAM) a výr. z nich
12 OXID SYRČITÝ A SÍRÍČTANY kon. výšší 10mg	13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj	14 MĚKKÝŠI a výrobky z nich