

# Jídelní lístek

na období od: 21.05.2018 do: 25.05.2018

VITAMÍN B

VITAMÍN C

21.05.2018 - pondělí:

Ranní svačina:	7,	zakysaná smetana s broskvemi, pomerančový čaj, jablko
Oběd - polévka:	1e, 9,	celerová se špalďovými vločkami a pažitkou
Hl.jídlo 1.:	1a, 3, 4, 7,	karbenátky z rybího filé, brambor, obloha z barevných paprik
Nápoj ev. zákusek		horká hruška
Odpolední svačina:	1a,1b, 7,	chléb s pomazánkou z mungo fazolí, okurek, mléko

22.05.2018 - úterý:

Ranní svačina:	1a,1b,1c,13, 7,	dýňová kostka s pestrou pomazánkou, zelenina, bílá káva, banán
Oběd - polévka:	9,	gulášová z hlívy ústřičné s cizrnovou moukou
Hl.jídlo 1.:	1a, 7,	krupicová kaše s grankem a máslem
Nápoj ev. zákusek		dětská cola
Odpolední svačina:	1a,1b, 6, 4, 7,	veka s pomazánkou z pečené tresky, rajče, lipový čaj

23.05.2018 - středa:

Ranní svačina:	1a, 7,	pletýnka s budapešťskou pomazánkou, zelenina, mléko, jablko
Oběd - polévka:	9,	čočková s pörkem
Hl.jídlo 1.:	1a, 9,	uherská vepřová pečeně, brambor
Nápoj ev. zákusek		bylinný sirup s trnkou
Odpolední svačina:	1a,1b, 7,	chléb s pomazánkou z červené řepy, okurek, mléko

24.05.2018 - čtvrtek:

Ranní svačina:	1a,1c, 7,	grahamový rohlík se špenátovou pomazánkou, zelenina, kakao, hruška
Oběd - polévka:	1a, 3, 9,	zeleninová s drožďovými noky
Hl.jídlo 1.:	1a, 7,	krútí nudličky na smetaně, kedlubnách a karotce, rýže
Nápoj ev. zákusek		jahodový džus
Odpolední svačina:	1a,11, 3, 7,	makový závin, mléko

25.05.2018 - pátek:

Ranní svačina:	1a,1b,1c, 7,8b,	sezamová bulka se sýrovou pomazánkou s ořechy, zelenina, mléko, jablko
Oběd - polévka:	1a, 3,	kulajda
Hl.jídlo 1.:	1a,	zeleninové bulguroto, mexický salát
Nápoj ev. zákusek	7,	štáva kiwi
Odpolední svačina:	1a,1b, 7,	chléb s pomazánkou z pečených jater, paprika, čaj ostružina s ginkem

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