

# Jídelní lístek

na období od: 09.03.2020 do: 13.03.2020

OVOCNÁ  
ŠŤÁVA

C  
VITAMÍN

## 09.03.2020 - pondělí:

Ranní svačina: 1a, 1c, 7,  
Oběd - polévka: 9, 3, 1a,  
Hl.jídlo 1: 1a, 4, 3, 7,  
Nápoj ev. zákusek  
Odpolední svačina: 1a, 1b, 6, 7,

sýrová pletýnka, kakao, jablko  
špenátová  
pečené karbenátky z okouna nilského, brambor, míchaný zelný salát  
horký punč  
kmínový chléb s brokolicovou pomazánkou, rajče, mléko

## 10.03.2020 - úterý:

Ranní svačina: 1a, 1b, 1c, 11, 7,  
Oběd - polévka: 9, 1a,  
Hl.jídlo 1.: 1a,  
Nápoj ev. zákusek  
Odpolední svačina: 1b, 1a, 6, 7,

chia pečivo se slovenskou pomazánkou, zelenina, bílá káva, banán  
mrkvová se lněnou moukou a tarhoňou  
cuketový flamendr, semolinové těstoviny  
šťáva černý rybíz  
slunečnicová veča s paštikou z fazolí adzuky, okurek, ibiškový čaj

## 11.03.2020 - středa:

Ranní svačina: 7,  
Oběd - polévka: 1a, 9,  
Hl.jídlo 1.: 1a,  
Nápoj ev. zákusek  
Odpolední svačina: 1a, 1b, 6, 7, 3,

zakysaná smetana s malinami, čaj aloe vera-ostružina, jablko  
z osmažené zeleniny s masem a celozrnným kuskusem  
makedoňský tokáň z kuřecího masa, bulgur  
trnkový sirup  
benešovský chléb s kapustovou pom. s droždím, paprika, mléko

## 12.03.2020 - čtvrtek:

Ranní svačina: 1a, 6, 1b, 1d, 1c, 7,  
Oběd - polévka: 1a, 9, 3,  
Hl.jídlo 1.: 1a,  
Nápoj ev. zákusek  
Odpolední svačina: 1a, 3, 7, 13,

celozrnný rohlík se sýrem Olivier, zelenina, mléko, banán  
kmínová se zeleninou a jarní cibulkou  
vepřové maso v kapustě, brambor  
voda s kiwi  
sladký suk, mléko

## 13.03.2020 - pátek:

Ranní svačina: 1a, 1b, 7,  
Oběd - polévka: 9, 7,  
Hl.jídlo 1.: 1a, 3, 7,  
Nápoj ev. zákusek: 7,  
Odpolední svačina: 1a, 1b, 6, 7, 4,

dalamánek s pomazánkou z avokáda, zelenina, mléko jablko  
koprová s bramborem  
buchty s mákem  
mléko  
žitný chléb s pom. z ryb v tomatě, kapije, limetkový čaj s goji

Jídlo je určeno k okamžité spotřebě!

Změna jídelníčku vyhrazena!

Dobrou chuť!

Po celý den je zajištěn pitný režim formou čerstvé vody.

Číslo před názvem pokrmu označuje alergeny, které jídla obsahují

- |   |                                       |                             |  |
|---|---------------------------------------|-----------------------------|--|
| 1 OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK 1a) pšenice, 1b) žito, 1c) ječmen, 1d) oves, 1e) špalda, 1f) kamut   | 2 KORYŠI a výrobky z nich             | 3 VEJCE a výrobky z nich    | 4 MLÉKO a výrobky z nich                 |
| 5 PODZEMNICE OLEJNÁ (Arašíd) a výr. z nich  | 6 SOJOVÉ BOBY (SÓJA) a výrobky z nich | 7 MĚKKÝŠI a výrobky z nich  | 8 PÍŠLÁČIE a výrobky z nich              |
| 8 SKORÁPKOVÉ PLODY 8a) mandle, 8b) lískové, 8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) para ořechy, 8g) pišláci, 8h) makadamie a výrobky z nich | 9 CELER a výrobky z něj               | 10 HOŘČICE a výrobky z ní   | 11 SEZIMOVÁ SEMENA (SEZAM) a výr. z nich |
| 12 OXID SYŘIČITÝ A SYŘIČITANY kon.vyšší 10mg  | 13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj  | 14 MĚKKÝŠI a výrobky z nich |  |

anfoods

Klíčkovým způsobem přejeme dobrou chuť.

Změna jídelního lístku vyhrazena...

