

Jídelní lístek

na období od: 08.03.2021 do: 12.03.2021

08.03.2021 - pondělí:

Ranní svačina:	1a, 1c, 7, 1e,	sýrová pletýnka, špaldový nápoj, jablko
Oběd - polévka:	9, 3, 1a,	špenátová s vejci
Hl.jídlo 1.:	1a, 4, 3, 7,	pečené karbenátky z okouna nilského, brambor, červené zelí s kukuřičí
Nápoj ev. zákusek		ananasový ovocný sirup
Odpolední svačina:	1a, 1b, 6, 7,	kmínový chléb s brokoliceovou pomazánkou, rajče, mléko

09.03.2021 - úterý:

Ranní svačina:	1a, 1b, 1c, 11, 7,	chia pečivo se slovenskou pomazánkou, okurek, bílá káva, banán
Oběd - polévka:	9, 1a, 3,	kmínová se zeleninou a jarní cibulkou
Hl.jídlo 1.:	1a,	cuketový flamendr, semolinová vřetena
Nápoj ev. zákusek		šťáva černý bez s citronem
Odpolední svačina:	1a, 6, 8c, 13, 3, 7,	ořechový závin, mléko

vitamíny

10.03.2021 - středa:

Ranní svačina:	7,	zakysaná smetana s malinami, čaj aloe vera-ostružina
Oběd - polévka:	1a, 9,	z osmažené zeleniny s masem a kuskusem
Hl.jídlo 1.:	1a,	makedoňský tokáň z kuřecího masa, bulgur
Nápoj ev. zákusek		trnkový sirup, jablko
Odpolední svačina:	1a, 1b, 6, 7, 3,	benešovský chléb s kapustovou pom. s droždím, rajče, mléko

extrakt
Aloe Vera

11.03.2021 - čtvrtek:

Ranní svačina:	1a, 6, 1b, 1d, 1c, 7,	celozrnný rohlík se sýrem Olivier, paprika, mléko, banán
Oběd - polévka:	1a, 9,	mrkvová s jáhlovou moukou a tarhoňou
Hl.jídlo 1.:	1a,	vepřové maso v kapustě, brambor
Nápoj ev. zákusek		jahodový džus
Odpolední svačina:	1b, 1a, 6, 7,	sluneč. veka s pomazánkou z pečeného kuřete, okurek, ibiškový čaj

inulin

12.03.2021 - pátek:

Ranní svačina:	1a, 1b, 7,	dalamánek s pomazánkou z avokáda, kedlubna, mléko, jablko
Oběd - polévka:	9, 7,	koprová s bramborem
Hl.jídlo 1.:	1a, 3, 7,	buchty s mákem
Nápoj ev. zákusek	7,	mléko
Odpolední svačina:	1a, 1b, 6, 7, 4,	žitný chléb s pomazánkou z ryb v tomátě, kapie, 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.



Čísla před názvem pokrmu označují alergy, které jídla obsahují:

- | | | |
|---|---|--|
| 1 OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK 1a) pšenice, 1b) žito, 1c) ječmen, 1d) oves, 1e) špalda, 1f) kornička 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 | 6 SOJOVÉ BOBY (SÓJA) a výrobky z nich | 7 MLÉKO a výrobky z něj |
| 5 PODZEMNICE OLEJNÁ (Arašíd) a výr. z nich | 8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) para ořechy, 8g) pistácie, 8h) mandle a výrobky z nich | 11 SEZEMOVÁ SEMENA (SEZAM) a výr. z nich |
| 8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY 8a) mandle, 8b) lískové, 8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) para ořechy, 8g) pistácie, 8h) mandle a výrobky z nich | 10 HOŘČICE a výrobky z ní | 14 MĚKKÝŠI a výrobky z nich |
| 9 CELER a výrobky z něj | 13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj | |
| 12 OXID SYŘICITÝ A SODIČITANY > 10mg | | |

foods

MILKY SHAKE