

# Jídelní lístek

na období od: 09.08.2021 do: 13.08.2021

## 09.08.2021 - pondělí:

Ranní svačina:	7,	rýžovo-jáhlová kaše s banánem, čaj dobré ráno, jablko
Oběd - polévka:	1d, 9,	zeleninová s ovesnými vločkami
Hl.jídlo 1.:	1a,1b, 6, 7,	čočka smetanová, chléb, okurek
Nápoj ev. zákusek		pomerančový ovocný sirup
Odpolední svačina:	1b,1a, 6, 7,	slunečnicové pečivo s čínskou pomazánkou, rajče, mléko

## 10.08.2021 - úterý:

Ranní svačina:	1a,1b,11,1c, 7,	chia kostka s bylinkovým máslem, okurek, bílá káva, jablko
Oběd - polévka:	9,	hrstková s medvědí česnekem
Hl.jídlo 1.:	1a,	krutí maso po hanácku, zeleninová rýže
Nápoj ev. zákusek		zelený čaj s meruňkou
Odpolední svačina:	1a,1b, 6, 3, 7,	benešovský chléba s droždovou pomazánkou, rajče, mléko

vitamíny

## 11.08.2021 - středa:

Ranní svačina:	7,	jogurt s jahodami, dětský šípkový čaj, jablko
Oběd - polévka:	9,	cibulová s bramborem
Hl.jídlo 1.:	1a, 3,	španělský ptáček naruby, semolinová kolínka, bulharský salát
Nápoj ev. zákusek		voda s citronem
Odpolední svačina:	1a,1b, 6, 7,	kmínový chléb s pomazánkou z pečeného kuřete, rajče, mléko,

extrakt  
Aloe Vera

## 12.08.2021 - čtvrtek:

Ranní svačina:	1a,1c, 7,	rohlík s pomazánkou z taveného sýra s pažitkou, okurek, kakao, banán
Oběd - polévka:	1a, 9,	drůbeží vývar s bulgurem, masem a zeleninou
Hl.jídlo 1.:	1a,	vepřové maso v kapustě, brambor
Nápoj ev. zákusek		trnkový sirup
Odpolední svačina:	1a,1b, 6, 4, 7,	pšenično-žitný chléb s pom. z ryb v tomatě, kapie, čaj malina-whitania

inulin

## 13.08.2021 - pátek:

Ranní svačina:	1a,1b, 7,	dalamánek s budapešťskou pomazánkou, kapie, mléko, banán
Oběd - polévka:	1a, 3, 9,	ze zeleného hrášku
Hl.jídlo 1.:	1a, 9,	Tondovo kuře, brambor, ledový salát
Nápoj ev. zákusek		šťáva tropic
Odpolední svačina:	1a,13, 3, 7,	loupáček, mléko

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 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 (Arašidy) a výr. z nich  | 8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY 8a) mandle, 8b) lískové, 8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) pala ořechy, 8g) pistácie, 8h) makadamie a výrobky z nich | 11 SEZEMOVÁ SEMENA (SEZAM) a výrobky z nich |
| 8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY 8a) mandle, 8b) lískové, 8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) pala ořechy, 8g) pistácie, 8h) makadamie a výrobky z nich | 10 HOŘČICE a výrobky z něj   | 14 MEKKYŠI a výrobky z nich                 |
| 9 CELER a výrobky z něj  | 13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj   |   |
| 12 OXID SYŘIČITÝ A SĚČITANY kon. lysší 10mg  |  |   |

MILKY SHAKE

Yoco Maruška + Aloe Vera

