

# Jídelní lístek

na období od: 19.09.2022 do: 23.09.2022

## 19.09.2022 - pondělí:

Přesnídávka **chia kaše brusinka-kokos, čaj ranní potěšení, cereálie (7 1a)**  
O b ě d - Polévka **z košťálové zeleniny s bramborem, ovoce, multivitamin (1a 9)**  
- Hlavní jídlo 1. **čočka po srbsku, vejce, chléb, okurek (1a 1b 6 3)**  
Odpolední svačina **žitný chléb s pomazánkou ze syru Camembert, rajče, mléko (1a 1b 6 7)**

## 20.09.2022 - úterý:

Přesnídávka **rohlík s medovým máslem, mléko, banán (1a 1c 7)**  
O b ě d - Polévka **s krupicovým kapáním a zeleninou, sirup (1a 9 3)**  
- Hlavní jídlo 1. **čevapčiči z králíka, brambor, celerový salát s jablky (1a 9 3)**  
Odpolední svačina **dýňové pečivo s benátskou pomazánkou, okurek, mléko (1a 1b 1c 6 7 9)**

## 21.09.2022 - středa:

Přesnídávka **grahamové pečivo s rozhudou, kedlubna, bílá káva, jablko (1a 1c 11 7)**  
O b ě d - Polévka **z jarní zeleniny s bulgurem a masem, šťáva (9 1a)**  
- Hlavní jídlo 1. **hovězí nudličky po staročesku, houskový knedlík (1a 7 3)**  
Odpolední svačina **chléb s pomazánkou z pečeného rybího filé, paprika, lipový čaj (1a 1b 6 4 7)**

## 22.09.2022 - čtvrtek:

Přesnídávka **jogurt s čokoládovými kuličkami, čaj rakytníkový Vysočánek, piškoty (1a 1c 7)**  
O b ě d - Polévka **drůbeží vývar s quinoou a kudrnkou, ovoce, voda s limetou (1a 9)**  
- Hlavní jídlo 1. **vepřový plátek na kořenové zelenině, barevná vřetena, rajčatový salát (9)**  
Odpolední svačina **benešovský chléb s cizrnovou pomazánkou, kapie, mléko (1a 1b 6 3 7)**

## 23.09.2022 - pátek:

Přesnídávka **slunečnicová kostka s pom. z grilovaného lilku, rajče, mléko, jablko (1a 1c 6 7)**  
O b ě d - Polévka **z adzuki fazolí s řapíkatým celerem, sirup (9)**  
- Hlavní jídlo 1. **přírodní kuřecí kostky, bramborová kaše, blanšírovaná zelenina (1a 7)**  
Odpolední svačina **ořechový závin, kakao (1a 3 13 6 7 8c)**

Jídlo je určeno k okamžité spotřebě!

Změna jídelníčku vyhrazena!

Po celý den je zajištěn pitný režim formou čerstvé vody.

Čísla v závorce za názvem pokrmu označují 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 KORÝŠÍ 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) 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 SYŘIČITÝ A SYŘIČITANY k ch. vyšší 10mg
13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj	14 MĚKKÝŠÍ a výrobky z nich	