

# Jídelní lístek

na období od: 07.11.2022 do: 11.11.2022

OVOCNÁ  
ŠTÁVA

07.11.2022 - pondělí:

Přesnídávka	rohlík s medovou pěnou, mléko, jablko (1a 1c 7)
O b ě d - Polévka	zeleninová s kapáním ze špaldové mouky a pažitkou, sirup (1e 9 3)
- Hlavní jídlo 1.	rybí filé na másle s koprem, brambor, míchaný zelný salát s jogurtem (4 7)
Odpolední svačina	slunečnicová vecka s mrkvovou pomazánkou s křenem, žlutá paprika, mléko (1b 1a 6)

08.11.2022 - úterý:

Přesnídávka	dalamánek s Ramou, rajče, bikáva, banán (1a 1b 7)
O b ě d - Polévka	luštěninová Černé oko s majoránkou, voda s citrónem (9)
- Hlavní jídlo 1.	kuřecí maso na rajčatech a bazalce, kuskus, balkánský salát (1a)
Odpolední svačina	kobliha s jahodovou náplní, mléko (1a 3 7)

09.11.2022 - středa:

Přesnídávka	knuspi plátek s tvarohovou pom. s pažitkou, okurek, kakao, banán (7)
O b ě d - Polévka	kedlubnová s bramborem, rýžovou moukou a kudrunkou, džus (9)
- Hlavní jídlo 1.	hovězí guláš, blučinské těstoviny (1a 3)
Odpolední svačina	kmínový chléb s pomazánkou z mořských ryb, rajče, čaj malina-withania (1a 1b 6 4)

10.11.2022 - čtvrtek:

Přesnídávka	chia pečivo s cizrnovou pomazánkou, okurek, mléko, jablko (1a 1b 11 1c 7)
O b ě d - Polévka	hovězí vývar s kukuřičným kuskusem, zeleninou a masem, šťáva (9)
- Hlavní jídlo 1.	lovecký závitok, rýže s kurkumou (1a 3 7)
Odpolední svačina	benešovský chléb s tyrolskou sýrovou pomazánkou, paprika, bylinkový čaj (1a 1b 6)

11.11.2022 - pátek:

Přesnídávka	smetanový jogurt s borůvkami, pomerančový čaj se zázvorem, piškoty (7 1a 3)
O b ě d - Polévka	kmínová se zeleninou, sirup, ovoce (1a 3)
- Hlavní jídlo 1.	zapečená zelenina s bramborem, celerový míchaný salát (3 7 9)
Odpolední svačina	pšeničný chléb s pomazánkou z pečené cukety, kapie, mléko (1a 1b 6 7)

Změna jídelníčku vyhrazena!

Jídlo je určeno k okamžité spotřebě!

Po celý den je zajištěn pitný režim formou čerstvé vody.

Čísla v závorce za názvem pokrmu označují alergy, 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 KORYŠI 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	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) makadamie a výrobky z nich	10 HOŘČICE a výrobky z ní	14 MĚKKÝŠI a výrobky z nich
9 CELER a výrobky z něj	12 OXID SYŘIČITÝ A SIŘIČITANY kon. vyšší 10mg	
12 OXID SYŘIČITÝ A SIŘIČITANY kon. vyšší 10mg	13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj	

OVOCNÁ  
ŠTÁVA

POVINNÝ BOB