

# Jídelní lístek

na období od: 30.10.2017 do: 03.11.2017



## 30.10.2017 - pondělí:

Ranní svačina:	1, 7,	Obložený žitný chléb, mandarinka, šípkový čaj
Oběd - polévka:	1,	Pórková
Hl.jídlo 1.:	1, 3, 7,	Špaldové palačinky s tvarohem a jahodovým přelivem
Nápoj ev. zákusek		Pitná voda, čaj
Odpolední svačina:	1, 7,	Chléb, domácí žervé s pažitkou, okurka, jablko, mléko, čaj

## 31.10.2017 - úterý:

Ranní svačina:	1, 7, 4,	Dýňová kostka, tuňák s jarní cibulkou, hruška, čaj
Oběd - polévka:	1,	Z červené čočky
Hl.jídlo 1.:	1, 3, 7,	Drůbeží sekaná s chia, bylinkový brambor, zeleninový salát s č.řepou
Nápoj ev. zákusek		Pitná voda, čaj
Odpolední svačina:	1, 7,	Chléb, šlehaný tvaroh, rajčátko, pomeranč, kakao, čaj

## 01.11.2017 - středa:

Ranní svačina:	1, 7,	Kváskový chléb, krutík šunka, paprika, jablko, čaj s medem
Oběd - polévka:	1, 4, 9,	Rybí česneková
Hl.jídlo 1.:	1, 3, 7,	Lasagne
Nápoj ev. zákusek		Pitná voda, čaj, mléko
Odpolední svačina:	1, 7,	Slunečnicová bulka, pomazánkové máslo, ředkvička, kaki, čaj

## 02.11.2017 - čtvrtek:

Ranní svačina:	1, 7,	Kakaový termix, celozrnný rohlík, mandarinka, čaj
Oběd - polévka:	7,	Mrkvový krém
Hl.jídlo 1.:	1, 7,	Falafel /cizrnový karbanátek/, domácí bagetka, čerstvá zelenina
Nápoj ev. zákusek		Pitná voda, čaj
Odpolední svačina:	1, 7,	Chléb, sýrová pomazánka, ledový salát, hruška, mléko, čaj

## 03.11.2017 - pátek:

Ranní svačina:	1, 7,	Žitný chléb, pomazánka z tofu, okurka, ovoce, čaj s citrónem
Oběd - polévka:	1, 9,	Zeleninový vývar s quinoou
Hl.jídlo 1.:	1, 3, 7, 9,	Svíčková na smetaně, celozrnný knedlík
Nápoj ev. zákusek		Pitná voda, čaj
Odpolední svačina:	1, 7,	Chléb, čerstvý sýr, zelenina, jablko, mléko, čaj

**Za jídla odpovídá: Mathová Jana**

Čísla před 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 KORYŠI 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	8 HOŘČICE a výrobky z ní	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	13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj	
12 OXID SYŘIČITÝ A SIŘIČITANY kon.vyšší 10mg		