

# Jídelní lístek

na období od: 12.07.2021 do: 16.07.2021

## 12.07.2021 - pondělí:

Ranní svačina	<b>chléb s tav. sýrem s kapií, jablko, mléko (1a 1c 6 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>špenátová, op. chléb (1a 1c 6 7 3)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>rybí rizoto, kukuřice, hrášek, strouh. sýr (7 4)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. sirup ()</b>
Odpolední	<b>rýžový chlebiček, jablko, p. voda (1a)</b>

## 13.07.2021 - úterý:

Ranní svačina	<b>chléb s vaj. omeletou, kys. okurka, cibule, bílá káva (1a 1c 6 7 3)</b>
O b ě d - Polévka	<b>mrkvová (3)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>kuř. stehno, šťouchaný brambor s cibulkou (7)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. čaj ()</b>
Odpolední	<b>chléb s česnekovou pom., č. zelenina, ovoce, p. voda (1a 1c 6 7)</b>

## 14.07.2021 - středa:

Ranní svačina	<b>chléb s bylinkovým pom. máslem, č. zelenina, ovoce, mléko (1a 1c 6 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>kmínová s vejcem (3 9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>čočka na kyselo, vař. vejce, kys. okurka (1a 3)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. sirup ()</b>
Odpolední	<b>čoko tvaroháček, lupínky, ovoce, p. voda (7)</b>

## 15.07.2021 - čtvrtek:

Ranní svačina	<b>vícezrný rohlík, pórková pom., č. zelenina, ovoce, kakao (1a 1b 1c 1d 6 7 11)</b>
O b ě d - Polévka	<b>celerová, op. chléb (9 1a 1c 6)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>pečená sekaná, vař. brambor, kys. zelí (1a 3 7)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. sirup ()</b>
Odpolední	<b>ov. přesnídávka, piškoty, ovoce, p. voda (1a 3 7)</b>

## 16.07.2021 - pátek:

Ranní svačina	<b>jáhlovo-kukuřičná kaše, müsli tyčka, ovoce, mléko (1a 1c 1d 6 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>hovězí s těstovinou (1a 6 9 3)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>znojemský guláš, houskový knedlík (1a 3 7)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. čaj ()</b>
Odpolední	<b>chléb s cibulovou pom., č.zelenina, ovoce, p.voda (1a 1c 6 7)</b>

### ved. str. p.Prouzová, informace o hmotnostech porcí u ved. strav

Číslo v závorce za názvem pokrmu označují alegeny, 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	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,	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		