

Jídelní lístek

na období od: 19.07.2021 do: 23.07.2021

19.07.2021 - pondělí:

Ranní svačina	chléb s pom. z tvrdého sýra, č. zelenina, ovoce, mléko (1a 1c 6 7)
O b ě d - Polévka	čočková (1a)
- Hlavní jídlo 1.	rybí filé na pikantní zelenině, duš. rýže (1a 7 4)
Nápoj oběd	ov. sirup ()
Odpolední	chléb se zeleninovým tvarohem, č. zelenina, ovoce, p. voda (1a 1c 6 7)

20.07.2021 - úterý:

Ranní svačina	chléb s džemem, ovoce, mléko (1a 1c 6 7)
O b ě d - Polévka	z ovesných vloček (1d 9)
- Hlavní jídlo 1.	masové koule v raj. om., těstoviny (1a 7 3)
Nápoj oběd	ov. sirup ()
Odpolední	chléb s ředkvičkami, ovoce, p. voda (1a 1c 6 7)

21.07.2021 - středa:

Ranní svačina	houska s šunkovým tav. sýrem, č. zelenina, ovoce, caro (1a 6 7 1b)
O b ě d - Polévka	slepičí s nudlemi (3 6)
- Hlavní jídlo 1.	pečené kuřecí stehno, duš. rýže, č. zelenina (1a 7)
Nápoj oběd	ov. čaj ()
Odpolední	dom. tvaroháček, čokoličky, ovoce, p. voda (7)

22.07.2021 - čtvrtek:

Ranní svačina	chléb s rybičkovou pom., č. zelenina, ovoce, mléko (1a 1c 6 7 4)
O b ě d - Polévka	zeleninová s mas. rýží (9 6 1a 3)
- Hlavní jídlo 1.	kuřecí safari, brambor. kaše, kys. okurka (1a 3 7)
Nápoj oběd	ov. sirup ()
Odpolední	chléb s pom. máslem, č. zelenina, ovoce, p. voda (1a 1c 6 7)

23.07.2021 - pátek:

Ranní svačina	chléb s fazolovou pom. s mrkví, č. zelenina, ovoce, mléko (1a 1c 6 7)
O b ě d - Polévka	zeleninová s pohankou (9)
- Hlavní jídlo 1.	brambory na loupačku, mléko (7)
Nápoj oběd	ov. sirup ()
Odpolední	chléb s tav. sýrem, č. zelenina, ovoce, p. voda (1a 1c 6 7)

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

Čísla 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, 8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) para ořechy, 8g) pistácie, 8h) makadamie a výrobky z nich	10 HOŘČICE a výrobky z ní	14 MÉKKÝŠI 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	