JÍDELNÍČEK 38. TÝDEN

(název pokrmu / alergeny / způsob konzumace)

PONDĚLÍ 15.9.

SNÍDANĚ: snídaňová variace 1.3.7/S

SVAČINA: ovocno-zeleninové smoothie S

OBĚD: boloňské špagety 1.7/T

SVAČINA: pistáciový termix 7.8/S

VEČEŘE: krůtí steak, grilovaná zelenina T

ÚTERÝ 16.9.

SNÍDANĚ: francouzský toast 1.3.7/T

SVAČINA: ovocný jogurt 7/S

OBĚD: zapékaná kuřecí prsa s cuketou a brynzou, grenaille 7/T

SVAČINA: maďarská pomazánka, rýžové racio 7/S

VEČEŘE: grilovaný halloumi sýr s quinoa salátem 7/T

STŘEDA 17.9.

SNÍDANĚ: oříšková granola, řecký jogurt 1.5.7.8/S

SVAČINA: pomazánka s uzeným sýrem, knäckebrot 1.7/S

OBĚD: rajčatové rizoto s kuřecím masem 7/T

SVAČINA: polévka z červené čočky T

VEČEŘE: salát nicoise s tuňákem 3.4.10/T-S

ČTVRTEK 18.9.

SNÍDANĚ: celerový salát se šunkou, kváskový chléb 1.7/S

SVAČINA: bublanina s lesním ovocem 1.3.7/S

OBĚD: panenka v hořčičné omáčce, bulgur 1.7.10/T

SVAČINA: pažitkový cottage, semínkové plátky 1.7.8/S

VEČEŘE: těstovinový caesar salát 1.7/S

PÁTEK 19.9.

SNÍDANĚ: bagel se sušenou šunkou a rukolou 1.3.7.11/S

SVAČINA: jablečný muffin se skořicí 1.3.7/S

OBĚD: holandský řízek, bramborové pyré, salát 3.7/T

SVAČINA: červená řepa s mozzarellou a balzamikem 7/S

VEČEŘE: zeleninové lečo s vejci, večerní chléb 3.8/T

Změna v menu vyhrazena.

Menu sestavila: Mgr. Kateřina Martincová

e-mail: martincova@fitgurman.cz

tel.: 732 598 742

**Potravinové alergeny**

podléhající legislativnímu dle směrnice 1169/11 EU s účinností od 13.12.2014

1. OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK – pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut a výrobky z nich
2. KORÝŠI a výrobky z nich
3. VEJCE a výrobky z nich
4. RYBY a výrobky z nich
5. PODZEMNICE OLEJNÁ a výrobky z ní
6. SÓJOVÉ BOBY a výrobky z nich
7. MLÉKO a výrobky z něj
8. SKOŘÁPKOVÉ PLODY a výrobky z nich
9. CELER a výrobky z něho
10. HOŘČICE a výrobky z ní
11. SEZAMOVÁ SEMENA a výrobky z nich
12. OXID SIŘIČITÝ
13. VLČÍ BOB a výrobky z něj
14. MĚKKÝŠI a výrobky z nich