

JÍDELNÍČEK 39. TÝDEN

(název pokrmu / alergeny / způsob konzumace)

PONDĚLÍ 22.9.

SNÍDANĚ: bagetka se šunkou a sýrem 1.7/S
 SVAČINA: ovocný mix se semínky 8/S
 OBĚD: trhané kuřecí v BBQ omáčce, zeleninový kuskus 1.6/T
 SVAČINA: proteinový zakysaný nápoj 7/S
 VEČEŘE: bramborovo-dýňové pyré s krůtím sous vide T

ÚTERÝ 23.9.

SNÍDANĚ: „snickers“ ovesná kaše 1.5.7/T
 SVAČINA: sardinková pomazánka, knäckebröt 1.4.7/S
 OBĚD: hovězí chilli con carne s rýží T
 SVAČINA: šopský salát 7/S
 VEČEŘE: brokolicové karbanátky, jogurtový dip, pečené brambory 3.7/T-S

STŘEDA 24.9.

SNÍDANĚ: vajíčková pomazánka, šunka, domácí semínkový chléb 1.3.7.8/S
 SVAČINA: pekanové sušenky 1.7.8/S
 OBĚD: kuřecí teriyaki, restovaná zelenina, rýžové nudle 6/T
 SVAČINA: pizza šneci bez mouky 3.7/S
 VEČEŘE: řecký bowl 1.7/S-T

ČTVRTEK 25.9.

SNÍDANĚ: kváskový chléb s pastrami 1.7.10/S
 SVAČINA: ovoce s oříšky a sýrem 7.8/S
 OBĚD: cizrnové pyré, karotka, platýs na bylinkách 4/T
 SVAČINA: quacamole, celozrnné nachos 1/S
 VEČEŘE: salát hawai s kuřecími nugetkami 7/T

PÁTEK 26.9.

SNÍDANĚ: dvoubarevný tvarožník 3.7/S
 SVAČINA: šunková rolka s wasabi, bagetka 1.7/S
 OBĚD: indické tandoori, rýže 7/T
 SVAČINA: hovězí vývar s nudlemi 1/T
 VEČEŘE: salát z pečené zeleniny s krůtím masem T

Změna v menu vyhrazena.

Menu sestavila: Mgr. Kateřina Martincová
 e-mail: martincova@fitgurman.cz
 tel.: 732 598 742

Potravinové alergený

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