

## JÍDELNÍČEK 45. TÝDEN

(název pokrmu / alergeny / způsob konzumace)

### PONDĚLÍ 3.11.

SNÍDANĚ: bagel se sušenou šunkou a rukolou 1.8/S  
 SVAČINA: dvoubarevný tvaroháček 7/S  
 OBĚD: krůtí ragú s fazolemi, pečené brambory s rozmarýnem T  
 SVAČINA: fenyklový salát s vlašskými ořechy a sýrem 7.8/S  
 VEČEŘE: kuřecí salát s brokolicí, proteinový chléb 1.7/S-T

### ÚTERÝ 4.11.

SNÍDANĚ: vajíčkový salát s hráškem, žitné pečivo 1.3.7/S  
 SVAČINA: strouhané jablko s mrkví 8/S  
 OBĚD: vepřová panenka, ratatouille, rýže T  
 SVAČINA: kuřecí vývar s nudlemi a zeleninou 1/T  
 VEČEŘE: carpaccio z červené řepy s mozzarellou a rukolou 7/S

### STŘEDA 5.11.

SNÍDANĚ: tvarožník s omáčkou z lesních plodů 3.7/S  
 SVAČINA: hermelínová pomazánka, proteinové plátky 1.7/S  
 OBĚD: kuřecí nudličky na pórku a kari, celozrnný kuskus 1.8/T  
 SVAČINA: polévka mrkvový krém se zázvorem T  
 VEČEŘE: stehenní steak, grilovaná zelenina 7/T

### ČTVRTEK 6.11.

SNÍDANĚ: pastrami, vejce, hořčičné máslo, kváskový chléb 1.3.7/S  
 SVAČINA: hruškový crumle 1.7.8/S  
 OBĚD: dýňové rizoto 7/T  
 SVAČINA: podzimní salát s jablky a zelím S  
 VEČEŘE: fazolový mungo guláš T

### PÁTEK 7.11.

SNÍDANĚ: játrová fit paštika, celozrnná brioška 1.7.8/S  
 SVAČINA: ovocná miska s oříšky 8/S  
 OBĚD: vepřová pečeně s červeným zelím a brusinkami, bramb. knedlík 1/T  
 SVAČINA: dezert Krtekův dort 1.7/S  
 VEČEŘE: zeleninový salát s grilovaným kuřetem 1.7/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