

JÍDELNÍČEK 51. TÝDEN

(název pokrmu / alergeny / způsob konzumace)

PONDĚLÍ 15.12.

SNÍDANĚ: pomazánka z červené řepy, fitness chléb 1.7/S
 SVAČINA: ovocný mix s oříšky 8/S
 OBĚD: kuře na paprice, celozrnné těstoviny 1.7/T
 SVAČINA: borůvkový tvaroh 7/S
 VEČEŘE: quesadilla s trhaným masem, coleslaw 1.7/T

ÚTERÝ 16.12.

SNÍDANĚ: obložená celozrnná houska sýrem a vejcem 1.3.7/S
 SVAČINA: jablečný pudink se skořicí 7.8/S
 OBĚD: kuřecí kari s asijskou zeleninou, rýže 8/T
 SVAČINA: maďarská pomazánka, racio chlebičky 7/S
 VEČEŘE: farmářský salát 3.7/T-S

STŘEDA 17.12.

SNÍDANĚ: semínkový chléb bez mouky, bylinková lučina, šunka 3.7.8/S
 SVAČINA: zdravé marokánky 1.8/S
 OBĚD: zapečené carbonara těstoviny 1.3.7/T
 SVAČINA: řecký salát 7/S
 VEČEŘE: kuřecí teriyaki, restovaná zelenina 6/T

ČTVRTEK 18.12.

SNÍDANĚ: kváskový chléb ve vajíčku, debrecínka 1.3/S
 SVAČINA: proteinový donut 1.3.7.8/S
 OBĚD: indické tandoori, kuskus 1/T
 SVAČINA: minestrone polévka s fazolemi T
 VEČEŘE: grilovaný hermelín s brusinkami, zeleninový salát 7/S

PÁTEK 19.12.

SNÍDANĚ: ovesná Snickers kaše s arašídami 1.5.8/T
 SVAČINA: ovocná miska se sýrem 7/S
 OBĚD: vepřové výpečky, špenát, bramborový knedlík T
 SVAČINA: sušenkový tvaroh s proteinem 7.8/S
 VEČEŘE: čevapčiči, ajvar, celozrnná pita 1/T-S

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