

JÍDELNÍČEK 12. TÝDEN

(název pokrmu / alergeny / způsob konzumace)

PONDĚLÍ 16.3.

SNÍDANĚ: pomazánka z červené řepy, šunka, tmavý chléb 3.7.8/S
 SVAČINA: řecký jogurt s mangovo-banánovým pyré 7/S
 OBĚD: žitný burger s hovězím masem, zeleninové hranolky 1.7/T
 SVAČINA: salát s medovým vinaigrette, pekany a sýrem 7.8/S
 VEČEŘE: tilápie, wakame, šťouchané brambory 4.11/T

ÚTERÝ 17.3.

SNÍDANĚ: obložený bagel 1.11/S
 SVAČINA: ovesné sušenky se suš. jahodami a ruby čokoládou 1.3/S
 OBĚD: špaldoto se zeleninou a krůtím masem 1/T
 SVAČINA: pórkový krém 7/T
 VEČEŘE: zelňák s uzeným kuřecím prsem a bazalkovým dipem 3/T

STŘEDA 18.3.

SNÍDANĚ: overnight oats, protein, řecký jogurt, ovoce 1.7.8/S
 SVAČINA: dýňová pomazánka, knuspi 1.7/S
 OBĚD: krůtí na víně s celozrnnými těstovinami 1.7/T
 SVAČINA: kávové „Tiramisu“ 1.7/S
 VEČEŘE: thajská polévka s krevetami a rýžovými nudlemi 2.8/T

ČTVRTEK 19.3.

SNÍDANĚ: snídaňová variace, žitný chléb 1.3.7/S
 SVAČINA: tvarohový řez pingui 1.3.7/S
 OBĚD: chilli con carne s kukuřicí a fazolemi, rýže T
 SVAČINA: středomořský salát s cizrnou a fetou 7/S
 VEČEŘE: ne-smažák, brambory, jogurtová tatarka 7/T

PÁTEK 20.3.

SNÍDANĚ: zeleninové lečo s vejcem, celozrnný rohlík 1.3.8/T
 SVAČINA: straciatella krém s pomerančem 7/S
 OBĚD: zapečené carbonara těstoviny, rajčatový salát 1.3/T
 SVAČINA: kulajda s koprem a vejcem 3.7/T
 VEČEŘE: pohanka s restovanou kořenovou zeleninou a kuřecím masem T

Změna v menu vyhrazena.

Menu sestavila: Mgr. Kateřina Martincová

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