

JÍDELNÍČEK 30. TÝDEN

(název pokrmu / alergeny / způsob konzumace)

PONDĚLÍ 20.7.

SNÍDANĚ: proteinová kaše s borůvkami 8/T
 SVAČINA: strouhané jablko s mákem 8/S
 OBĚD: rajčatové rizoto s krůtím masem a cuketou 7/T
 SVAČINA: pažitkový cottage, semínkové plátky 1.7.8/S
 VEČEŘE: salát z červené řepy s vlaš. ořechy, grilovaný camembert 7.8/S

ÚTERÝ 21.7.

SNÍDANĚ: avokádová pomazánka, žitný chléb 1.3.7/S
 SVAČINA: lískooříškové cookies 1.3.8/S
 OBĚD: kuřecí stripsy, bramborová kaše, zelný salát 3.7/S
 SVAČINA: chia kokosový pudink 7.8/S
 VEČEŘE: pohanka s kořenovou zeleninou a krůtím masem 7/T

STŘEDA 22.7.

SNÍDANĚ: krůtí sendvič 1.7/S
 SVAČINA: ořechové řezy do kelímku 1.3.5.7.8/S
 OBĚD: gnocchi s panenkou a rukolovým pestem 1.3.8/T
 SVAČINA: šopský salát 7/S
 VEČEŘE: mungo guláš s mletým masem T

ČTVRTEK 23.7.

SNÍDANĚ: fazolová pomazánka, šunka, slunečnicový chléb 1.7/S
 SVAČINA: proteinová tyčinka 1.3.7/S
 OBĚD: kuře po italsku, cuketová tarhoňa 1.7/T
 SVAČINA: dýňový hummus S
 VEČEŘE: marocký salát s lososem 1.4/T

PÁTEK 24.7.

SNÍDANĚ: wrap s halloumi sýrem 1.3.7/S
 SVAČINA: ovocný mix S
 OBĚD: chilli con carne s fazolemi, rýže T
 SVAČINA: limetkový dezert 7/S
 VEČEŘE: brokolicový salát s kuřecím masem, večerní chléb 1.7.8/S

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