

# Jídelní lístek

na období od: 04.01.2021 do: 08.01.2021

## 04.01.2021 - pondělí:

Ranní svačina	<b>chléb s budapešťskou pom., č. zelenina, ovoce, mléko (1a 1c 6 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>zeleninová s oves. vločkami (1d 9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>zapečené těstoviny s kuř. masem, zeleninou, strouh. sýr, č. řepa (1a 3 7)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. sirup3 ()</b>
Odpolední	<b>ov. přesnídávka, piškoty, ovoce, p. voda (1a 3 7)</b>

## 05.01.2021 - úterý:

Ranní svačina	<b>chléb s rybičkovou pom., č. zelenina, ovoce, bílá káva (1a 1c 6 7 4 1b)</b>
O b ě d - Polévka	<b>krupicová s vejcem (1a 3 9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>boloňské špagety, strouhaný sýr (1a 3 7)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. čaj ()</b>
Odpolední	<b>křehký chléb, pom. máslo, č. zelenina, ovoce, p.voda (1a 1b 7)</b>

## 06.01.2021 - středa:

Ranní svačina	<b>houska s džemem, ovoce, mléko (1a 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>hovězí vývar se strouháním (1a 3 9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>pečené kuř stehno, vař. brambor, rajčatový salát (1a 7)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. sirup ()</b>
Odpolední	<b>chléb s tav sýrem, č. zelenina, ovoce, p. voda (1a 1c 6 7)</b>

## 07.01.2021 - čtvrtek:

Ranní svačina	<b>chléb s pom. máslem, č. zelenina, ovoce, mléko (1a 1c 6 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>zeleninová s jáhly (9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>čočka na kyselo, vař. vejce, kys. okurka (1a 3)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. čaj ()</b>
Odpolední	<b>ov. jogurt, cereálie, ovoce, p. voda (1a 7)</b>

## 08.01.2021 - pátek:

Ranní svačina	<b>rýžovo jáhlová kaše, vícezrnný rohlík, ovoce, mléko (1a 1b 1c 1d 6 7 11)</b>
O b ě d - Polévka	<b>z rybího filé (4 9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>hovězí nudličky na zelenině, kuskus, cherry rajče (1a 7)</b>
Nápoj oběd	<b>černý čaj ()</b>
Odpolední	<b>chléb s vitamínovou pom., č. zelenina, ovoce, p. voda (1a 1c 6 7)</b>

**ved. str. p.Prouzová, informace o hmotnostech porcí u ved. strav**

Čísla v závorce za názvem pokrmu označují alegeny, které jídla obsahují:

1 OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK 1a) pšenice, 1b) žito, 1c) ječmen, 1d) oves, 1e) špalda, 1f) kamut nebo jejich odrůdy a výrobky z nich	3 VEJCE a výrobky z nich	4 RYBY a výrobky z nich
2 KORÝŠI a výrobky z nich	6 SOJOVÉ BOBY (SÓJA) a výrobky z nich	7 MLÉKO a výrobky z něj
5 PODZEMNICE OLEJNÁ (Arašidy) a výr. z nich	8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) para ořechy, 8g) pistácie, 8h) makadamie a výrobky z nich	11 SEZEMOVÁ SEMENA (SEZAM) a výr. z nich
8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY 8a) mandle, 8b) lískové, 8c) vlašské, 8d) kešu, 8e) pekanové, 8f) para ořechy, 8g) pistácie, 8h) makadamie a výrobky z nich	10 HOŘČICE a výrobky z ní	14 MĚKKÝŠI a výrobky z nich
9 CELER a výrobky z něj	13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj	
12 OXID SYŘIČITÝ A SIŘIČITANY kon.vyšší 10mg		