

# Jídelní lístek

na období od: 11.01.2021 do: 15.01.2021

**11.01.2021 - pondělí:**

Ranní svačina	<b>chléb s vajíčkovou pom., č. zelenina, ovoce, kapučínek (1a 1c 6 7 3)</b>
O b ě d - Polévka	<b>hovězí nudlová (1a 3 9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>rajská s hov. masem, kolínka (1a 7)</b>
Nápoj oběd	<b>imuníček ()</b>
Odpolední	<b>meruňkový jogurt, müsli, ovoce, p. voda (1d 7)</b>

**12.01.2021 - úterý:**

Ranní svačina	<b>houska se šunkou, č. zelenina, ovoce, mléko (1a 6 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>pohanková se zeleninou (9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>kuře na paprice, duš. rýže (1a 7)</b>
Nápoj oběd	<b>mrkev - rakýtek ()</b>
Odpolední	<b>chléb s luštěninovou pom., č. zelenina, ovoce, p. voda (1a 1c 6 7)</b>

**13.01.2021 - středa:**

Ranní svačina	<b>maroko s tvarohem, č. zelenina, ovoce, mléko (1a 7 1c)</b>
O b ě d - Polévka	<b>frankfurtská (1a 9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>buchty s mákem, banánový koktejl (1a 3 7)</b>
Nápoj oběd	<b>banánový koktejl (7)</b>
Odpolední	<b>chléb s pom. z č. řepy, ovoce, č. zelenina (1a 1c 6 7)</b>

**14.01.2021 - čtvrtek:**

Ranní svačina	<b>chléb s česnekovou pom., č. zelenina, ovoce, mléko (1a 1c 6 7 1b)</b>
O b ě d - Polévka	<b>hrstková (1a)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>holandský řízek, bramborová kaše, zelný salát (1a 3 7)</b>
Nápoj oběd	<b>amálka ()</b>
Odpolední	<b>vícezrnný rohlík s pom. s kapií, č. zelenina, ovoce, p. voda (1a 1b 1c 1d 6 7 11)</b>

**15.01.2021 - pátek:**

Ranní svačina	<b>chléb s cibulovou pom., č. zelenina, ovoce, mléko (1a 1c 6 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>kulajda (7 3)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>treska zapečená se sýrem, vař. brambor, kompot (7 3)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. sirup ()</b>
Odpolední	<b>chléb s drožd'ovou pom., č. zelenina, ovoce, p. voda (1a 1c 6 7 3)</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		