

# Jídelní lístek

na období od: 22.04.2024 do: 26.04.2024

**22.04.2024 - pondělí:**

Ranní svačina	<b>chléb s pom z tav. sýru, č. zelenina, ovoce, mléko (1a 1c 6 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>slepičí se strouháním (1a 3 7 9 6)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>zeleninové rizoto, broskv. kompot (7)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. sirup, p. voda ()</b>
Odpolední svačina	<b>křehký chléb, pom. máslo, č. zelenina (1a 1b 7)</b>

**23.04.2024 - úterý:**

Ranní svačina	<b>chléb s čočkovou pom., č. zelenina, ovoce, caro (1a 1c 6 7 1b)</b>
O b ě d - Polévka	<b>rajská s těst. rýží (1a 7)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>kuř. plátek, vař. brambor, baby karotka (7)</b>
Nápoj oběd	<b>citronáda, p. voda ()</b>
Odpolední svačina	<b>ov. přesnídávka, piškoty, ovoce (3 1a 7)</b>

**24.04.2024 - středa:**

Ranní svačina	<b>houška se šunkou, č. zelenina, ovoce, kapučínek (1a 1c 6 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>mrkvová s vejcem (3)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>cizrna s vepř. masem, steril. zelenina (1a 7)</b>
Nápoj oběd	<b>sirup z borůvky, p. voda ()</b>
Odpolední svačina	<b>chléb s tvarohem a pažitkou, mléko (1a 1c 6 7)</b>

**25.04.2024 - čtvrtek:**

Ranní svačina	<b>maroko s džemem, mléčný nápoj s toffe, ovoce (1a 1c 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>z rybího filé se zeleninou (4 9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>kuř. kousky ve smetanové om., vař. brambor, č. zelenina (1a 7)</b>
Nápoj oběd	<b>exotický nápoj s liči, p. voda ()</b>
Odpolední svačina	<b>jogurt s vanilkou, cereálie, ovoce (7)</b>

**26.04.2024 - pátek:**

Ranní svačina	<b>vícezrný rohlík s vega pom. s tuňákem, č. zelenina, ovoce (1a 1b 1c 1d 6 7 11)</b>
O b ě d - Polévka	<b>špenátová, hrach. kuličky (7 1a)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>špagety po boloňsku, strouh. sýr, cherry rajče (1a 3 7)</b>
Nápoj oběd	<b>sirup s č. bezu, p. voda ()</b>
Odpolední svačina	<b>chléb s vajíčkem, č. zelenina, ovoce (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	8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY 8a) mandle, 8b) lískové, 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	9 CELER a výrobky z něj	10 HOŘČICE a výrobky z ní
9 CELER a výrobky z něj	11 SEZEMOVÁ SEMENA (SEZAM) a výr. z nich	12 OXID SYŘIČITÝ A SIŘIČITANY kon.vyšší 10mg
12 OXID SYŘIČITÝ A SIŘIČITANY kon.vyšší 10mg	13 VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj	14 MĚKKÝŠI a výrobky z nich