

# Jídelní lístek

na období od: 29.06.2026 do: 03.07.2026

## 29.06.2026 - pondělí:

Ranní svačina	<b>chléb s pom. z č. řepy, č. zelenina, ovoce, mléko (1a 1b 6 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>s vaj. jíškou (1a 3 9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>zeleninové tarhonito s hrach bílkovinou, strouh. sýr, č. řepa (1a 7)</b>
Nápoj oběd	<b>džus tropico, p. voda ()</b>
Odpolední svačina	<b>houska s šunkovou pěnou, č. zelenina, ovoce (1a 7 6)</b>

## 30.06.2026 - úterý:

Ranní svačina	<b>chléb se zeleninovým tvarohem, č. zelenina, ovoce, kakao (1a 1b 6 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>cizrnový krém, op. chléb (1a 1b 6 7)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>pečený tuňák, vař. brambory, zeleninový salát (4 7)</b>
Nápoj oběd	<b>ov. čaj, p. voda ()</b>
Odpolední svačina	<b>chléb s pom. máslem, rajče, jablko (1a 1b 6 7)</b>

## 01.07.2026 - středa:

Ranní svačina	<b>vícezrný rohlík se sýrovou pom., č. zelenina, ovoce, cao-vit (1a 1b 1c 1d 6 7 11)</b>
O b ě d - Polévka	<b>gulášová (1a)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>domácí buchty, jogurtové mléko, mrkev (1a 7)</b>
Nápoj oběd	<b>scholl drink, p. voda ()</b>
Odpolední svačina	<b>chléb s lososovou pom., č. zelenina, ovoce+ (1a 1b 6 7 4)</b>

## 02.07.2026 - čtvrtek:

Ranní svačina	<b>maroko s tvaroh. pom., č. zelenina, ovoce, mléko (1a 1b 1c 7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>zeleninová se strouháním (1a 3 9)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>bitky, bramborová kaše, rajčatový salát (1a 3 7)</b>
Nápoj oběd	<b>citronáda, p. voda ()</b>
Odpolední svačina	<b>chléb s hráškovou pom., č. zelenina, ovoce (1a 1b 6 7)</b>

## 03.07.2026 - pátek:

Ranní svačina	<b>cornflakes, mléko, ovoce (7)</b>
O b ě d - Polévka	<b>luštěninová krémová (7)</b>
- Hlavní jídlo 1.	<b>kuř. ragú s hrach. bílkovinou, duš. rýže (1a 7)</b>
Nápoj oběd	<b>bylinkový čaj, p.voda ()</b>
Odpolední svačina	<b>chléb s pom. máslem a pažitkou, č. zelenina, ovoce (1a 1b 6 7)</b>

**ved. str. p. Prouzová, informace o hmotnostech porcí u ved. strav15102**

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

025 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 KORYŠI 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,	10 HOŘČICE a výrobky z ní	14 MÉKKÝŠI 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		