

Pondělí

Svačinka: Jahodový jogurt, veka s ramou, jablko (1,3,7)

Oběd: Zeleninová polévka s rýžovými vločkami (9)

Krúti plátek s brokolicovou omáčkou, těstoviny (1,7,9)

Svačinka: Francouzská bageta, sýrová pomazánka, mrkvové vrtulky (1,3,7)



Úterý

Svačinka: Šunková pěna, houska, cherry rajčátka (1,7)

Oběd: Jemná pórková polévka s celozrnnými krutony (1,7,9,11)

Kuřecí nugetky v trojobalu, dušený hrášek s dýní na másle, vařené brambory (1,3,7,11)

Svačinka: Tvarohový dezert Lipánek Vanilka/ Kakao, loupák (1,7)

Středa

Svačinka: Müsli se sušeným ovocem, mléko (1,3,7,10) / Lyžaři – Corny tyčinka, banán (1,2,3,10,13)

Oběd: Cizrnová polévka s rajčaty cuketou a řeřichou (6)

Smažený sýr v kukuřičných lupincích, vařené brambory, dip ze zakysané smetany (1,3,7,11)

Svačinka: Sedmizrnný chléb cvrčovnícký s florou, 20% eidam, okurkové špalíčky (1,2,3,7,10)

Čtvrtek

Svačinka: Chléb s medovým máslem, mandarinka (1,7)

Oběd: Polévka kulajda se žampiony (3,7)

Dýňovo-řepné ragú s rozmarýnem, dušená rýže (1,9)

Svačinka: Cizrnová pomazánka s mrkví, veka, sezónní zeleninka (1,7,9)

Pátek

Svačinka: Citrónovo-tuňákový krém, chléb se lněnými semínky, okurka (1,3,7,9,12)

Oběd: Hovězí vývar se semínky quinoa (9)

Krúti rizoto se zeleninou sypané sýrem, jablečkový kompot (6,7,9)

Svačinka: Grahamový křupavý plátek, sýr kiri, čerstvá zeleninka (1,7)





- 1 OBILOMNY OBSAHUJÍCÍ LEPEK - (nejedná se o celiakii) a výrobky z nich
- 2 SOJOVÉ BOBY (sója) a výrobky z nich
- 3 SEZAMOVÁ SEMENA (sezam) a výrobky z nich
- 4 VLČÍ BOB (lupina) a výrobky z něj
- 5 MĚKKÝŠI a výrobky z nich
- 6 OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČTANY v koncentracích vyšších než 10mg, ml/kg, l, vyjádřeno So₂
- 7 MLÉKO a výrobky z něj
- 8 CELER a výrobky z něj
- 9 HOŘČICE a výrobky z ní
- 10 SKOŘÁPKOVÉ PLODY a výrobky z nich - všechny druhy ořechů
- 11 VEJCE a výrobky z nich
- 12 RYBY a výrobky z nich
- 13 PODZEMNICE OLEJNÁ (arašídy) a výrobky z nich
- 14 KORYŠI a výrobky z nich