

Jídelní lístek

15.-19.04.2024



*Obsahuje tyto ALERGENY *):*

<u>Pondělí:</u>	<i>Rybičková pomazánka, chléb, jablko, mrkev, bílá káva</i>	<i>1P,Ž,J,4,6,7</i>
	<i>Kulajda</i>	<i>1P,3,7</i>
	<i>Nudle s tvarohem, nápoj jablko s echinaceou, Lipánek-mlíčko</i>	<i>1P,3,7</i>
	<i>Chléb s lučinou, cherry rajče, čaj</i>	<i>1P,6,7</i>
<u>Úterý:</u>	<i>Vajíčková pomazánka, chléb, paprika, okurka, caro-nápoj</i>	<i>1P,Ž,J,3,6,7</i>
	<i>Luštěninová polévka</i>	<i>1P</i>
	<i>Přírodní roštěná, rýže, nektar ananasový</i>	<i>1P</i>
	<i>Kv.chléb žit.-pš.**) s máslovou ramou, rajče, hruška, čaj</i>	<i>1P,Ž,7</i>
<u>Středa:</u>	<i>Kv.chléb žit.-pš.**) s máslem, ředkvička, okurka, mléko jahoda</i>	<i>1P,Ž,7</i>
	<i>Hovězí vývar s jáhlami</i>	<i>9</i>
	<i>Pečená kachní prsa, bramb.knedlík, zeli, nektar švestka</i>	<i>1P,7,10,12</i>
	<i>Termix, čaj</i>	<i>7</i>
<u>Čtvrtek:</u>	<i>Ovesná kaše s medem, hruška, mléko/čaj jablko-bacopa***)</i>	<i>1“O“,7</i>
	<i>Zeleninová polévka s písmenky</i>	<i>1P,3,9</i>
	<i>Filé na másle, bramb.kaše, obloha, džus mangový</i>	<i>1P,4,7</i>
	<i>Chléb s pažitkovým krémem, mandarinka, čaj</i>	<i>1P,6,7</i>
<u>Pátek:</u>	<i>Houska se sýrem, jablko, kakao</i>	<i>1P,7</i>
	<i>Špenátová polévka</i>	<i>1P,3</i>
	<i>Zeleninové rizoto s cizrnou, sýr, džus orange</i>	<i>7</i>
	<i>Chléb se žervé, okurka, čaj</i>	<i>1P,6,7</i>

Plavání



© DOBROU CHUŤ VÁM PŘEJÍ MIRKA A HANKA ©

Určeno k okamžité spotřebě. Změna jídelního lístku vyhrazena dle dodávek surovin.

Ke každému mléčnému nápoji možnost zvolit nemléčný, nesladký, vodu.

*)viz. Seznam alergenů – číselník, vyvěšený na nástěnce, změna obsahu alergenů vyhrazena.

**) Pekárna Křepenice (= toto pečivo neobsahuje: palmový tuk, ani umělé ztužené tuky, ani chemické konzervanty ani umělá barviva ani aroma ☺)

***) Bacopa= drobná plazivá bylina, nazývaná Brahmi, Mezi hlavní účinky patří sice boj proti antioxidantům - Brahmi je totiž silným antioxidantem, ale je to i „mozkový nutriet“. Dokáže tedy stimulovat mozkovou činnost, což je v určitých směrech velmi dobře využitelné. Brahmi tak zvyšuje mozkovou činnost a výkonnost. Zlepšuje se míra paměti, odbourává pocit únavy, nebo nespavost. Dokáže zklidnit mysl, podpořit míru relaxace, snížit úzkost, neklid a další. ☺