

Bezlektózový jídelníček 19. 7. - 25. 7. 2021

PONĚDÍ				
snídaně	7 - 9 hod	Bezlektózový jogurt s granolou a ovocem		
		složení: granola (ovesné vločky, vejce (bílek, žloutek), směs ořechů, rozinky, kokos, med), bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura), med, ovoce	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Mrkvová buchta s ananášem a banány		
		složení: vejce (bílek, žloutek), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma), celozrná špalůvka mouka, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl, vláské ořechy, ananas (ananas, voda, cukr, E330), banán, mrkev, rostlinný olej	Alergeny: 3, 8	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	Šunka se zeleninou		
		složení: vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), zelenina	Alergeny: -	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Rýžové nudle s restovanou zeleninou a kuřecími kousky		
		Složení: rostlinný olej, kuřecí prsní maso, sojová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), rajče, pórek, cibule červená, mrkev, brambory, koriandr, fenyklí kmen, kurkuma, česnek, kokosové mléko (extrakt z kokosu), mléko (pasteurizovaná smetana), rýžové nudle (rýžová mouka), pro vybrané programy jasmínová rýže	Alergeny: 1, 6	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Bylinkový bezlektózový tvaroh		
		složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), směs bylinek, sůl, pepř, zelenina, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí plátek s batátovým pyré a švestkovou omáčkou		
		Složení: krůtí prsní maso, sůl, pepř, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (oljivý), mrkev, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma), švestková povídla (sušené švestky, švestková dřevě, švestkové pastilky, cukr, pektin, kyselina citrónová, E150c, E202, E211, perníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, bobkový list, citrónová kůra, sůl, pepř, brambory, batáty	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	Míchaná vejce s bylinkami, zelenina		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), směs bylinek, pro vybrané programy knočekbrat, kukuřice, rajča, fenyklí solát	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Vířňový bezlektózový cottage sýr		
		složení: bezlektózový cottage (bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), stévie, kokos, vanil	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svíčková		
		složení: hovězí zadní maso, cibule, kořenová zelenina (celer, petržel, mrkev), kokosové mléko (extrakt z kokosu), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma), smetanová omáčka (sušené švestky, švestková dřevě, švestkové pastilky, cukr, pektin, kyselina citrónová, E150c, E202, E211, perníkové koření, nové koření, pepř, jalovec, bobkový list, citrónová kůra, sůl, pepř, brambory, batáty	Alergeny: 1, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Fazolová pomazánka		
		složení: červené fazole, cibule, vejce (bílek, žloutek), olivový olej, pepř, sůl, petrželka, pro vybrané programy rýžový chléb (amarant, rýže, sůl)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí roláda s hráškovou - bramborovou kaší		
		složení: krůtí prsní maso, paprika červená (paprika červená, sůl, ocet, koření), sůl, pepř, směs koření, brambory, hrášek, brambory, rostlinný olej, cherry rajče, cibule, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma), tymián, rozmarýn	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	Jogurtovo-tvarohový kelímk s ovesnými vločkami, ovocem a ořechy		
		složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené odluštěné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), med, ořechy (směs ořechů), ovoce (maliny) MLEU obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Proteinový perník		
		složení: celozrná špalůvka mouka, bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mléko, kokosový olej, kakao, perníkové koření, vejce (bílek, žloutek), jablko, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), švestková povídla (švestkový polotovár, cukr, pektin, kyselina citrónová, karamel)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí pilaf s bulgurem		
		složení: cibule, červená paprika, rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), rajče, kuřecí maso, bulgur (hrubé mleté pšenice)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
Svačina	16 hod	Tvarohovo-křenová pomazánka		
		Složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), křen, sůl, pepř, pažitka, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (pitná voda, celozrná žitná mouka, celozrný žitný šrot), voda, celozrný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrná žitná mouka), zelenina	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Treska s koprovým přelivem, brambory a brokolice		
		složení: filet tresky tmavé, brambory, rostlinný olej, brokolice, sůl, pepř, směs bylinek, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma), rozmarýn, brokolice, topy, celozrná mouka pšeničná	Alergeny: 1, 4, 6	Typ jídla: teplé
ČTVRTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Omeleta se zapečenými ovesnými vločkami, hořčicí, zeleninou		
		složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtěžek koření), zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mořská sůl), vláské ořechy, kedlubna, mrkev, olivový olej, jablčtiný ocet, petrželka, rozmarýn	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Bezlektózový jahodový tvaroh		
		složení: bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), jahody, stévie, máta, pro vybrané programy ovesné vločky	Alergeny: 1, 3, 6, 7	Typ jídla: studené

oběd	12 - 14 hod	Kuskus s jarní zeleninou a krutím masem		
		Složení: krutí prsí maso, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), brokolice, kapusta růžičková, fazulky zelené, česnek, sůl, pepř, kuskus	Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Rajčatový salát s mozzarellou		
		Složení: bezlaktózová mozzarella light (nikotinučné mléko, enzym laktáza, živo mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto (bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivový), česnek), knackebroť (celozrnná žitná mouka, sůl) (pouze pro některé programy) Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Plátěk z hověžho sekaného masa s bylinkami, bramborovou kaší a salátkem z červeného zeli		
		Složení: mleté hověží maso, směs bylinek, vejce (bílek, žloutek), zeli bílé, zeli červené, sůl, pepř, brambory, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá moučka (sůl, aroma), bazalka, rozmarýn, petrželka, rostlinný olej	Alergeny: 3, 6	Typ jídla: teplé
PÁTEK				
snídaně	7 - 9 hod	Ovesná kaše s pečenými jablky se skořicí a ořechy		
		Složení: ovesné vločky, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá moučka (sůl, aroma), jablka, med, kokosový olej, javorový sirup, citrónová šťáva, ořechy	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Banánovo - jahodové smoothie		
		Složení: rostlinná smetana (voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, emulgátor, stabilizátory, moučka (sůl, aroma), jogurt (mléka, jogurtová kultura), banán, jahody, Borůvkový lesní	Alergeny: 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Čočkové ragú s rýží a tofu		
		Složení: tofu natural (voda, sójové boby, přírodní srážedlo), cibule, česnek, mrkev, řapíkatý celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, česko, petržel, rajčata	Alergeny: 1, 3, 6, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Vaječné muffiny s dýňovými semínky		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, dýňová semínka, pepř, sůl	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí prsíčko se stouchanými brambory a zeleninou		
		Složení: kuřecí prsíčko, sůl, pepř, brambory, zelenina, mrkev, květák	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
SOBOTA				
snídaně	7 - 9 hod	Sandwich s volským okem a zeleninou		
		Složení: celozrnný toastový chléb (pšeničná mouka celozrnná 60 %, voda, pšeničný kvas 9 % (voda, pšeničná mouka, pšeničná kvasná kultura), řepkový olej, droždí, jedlá sůl a jódem (jedlá sůl, jodid draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječná sládková mouka, sládkový extrakt (přírodní slad), látka zlepšující mouku (kyselina L-askorbová), regulátor kyselosti octany sodné), vepřová šunka (vepřové kůže, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), vejce (bílek, žloutek), rajče, boby špenát, mrkev	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Čokoládová tvarohová pěna		
		Složení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá moučka (sůl, aroma), banán, kakaoové boby, čokoláda kakaoová hmota, cukr, kakaoové máslo, odluštěný kakaoový prášek, slunečnicový lecitín a vanilové aroma), kokos, med	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
Oběd	12 - 14 hod	Dýňové rizoto s kuřecím masem		
		Složení: máslo (pasterizovaná smetana), cibule, dýně Hokkaidó, cuketa, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rýže, bylinky, kuřecí prsíčko maso	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina		Zeleninový salát Coleslaw		
		Složení: zeli bílé, mrkev, cibule, bezlaktózový bílý jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová smetana), ocet, sůl, pepř, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), citr. šťáva	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krutí steak s fazolkami a mrkvo - bramborovým pyré		
		Složení: krutí prsíčko maso, červená paprika, petržel, sůl, olivový olej (olivový), zelené fazulky, mrkev, brambory, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), cibule, pepř, směs koření	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
NEDĚLE				
snídaně	7 - 9 hod	Paláčky s ovocnou marmeládou a ořechy		
		Složení: celozrnná špaldová mouka, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá moučka (sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, ovoce, stévie, želatina (vepřového původu), vlašské ořechy, borůvkový lesní. Může obsahovat stopy arašídů.	1, 3, 5, 6, 8	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Bátákové muffiny		
		Složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kokos, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stévie, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sójové boby, cukr, jedlá moučka (sůl, aroma)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu v medové marinádě se sezamem, rýže		
		Složení: tofu usazený (voda, sójové boby, přírodní srážedlo), worcester (kvasný lihový ocet, melasa, sládkový ocet (z ječmene), voda, cukr, tamarindová šťáva, sůl, cibule, anovičky, česnek, aroma), koriandr, petrželka, med, sýrová omáčka (sojová omáčka pitná voda, sójové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), sezamová semínka, oregáno, rostlinný olej, rýže	Alergeny: 6, 11	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	Cottage s jarní cibulkou		
		Složení: bezlaktózový cottage (bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), sůl, pepř, slunečnicová semínka, jarní cibulka, slunečnicový olej (celozrnná žitná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sládkový extrakt) (pouze pro některé programy)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s jarním bramborovým salátkem s okurkou a ředvičkami, bylinkový dip		
		Složení: kuřecí prsíčko maso, směs italských bylin, brambory, bezlaktózový jogurt (mléko, enzym laktáza, jogurtová kultura) směs koření sůl, pepř, okurka sterilovaná (okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, koření výtazek), ředvičky, dýňová hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtazek koření), olivový olej	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				