

Bezlektózový jídelníček 11. 10. - 17. 10. 2021

PONDĚLÍ				
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), celozrnná špaldová mouka, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), sůl,vločkové 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 kýta, 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 prsí maso, sójová omáčka (sojové boby, mořská sůl, voda, destilované Sake (voda, rýže, sůl, Aspergillus oryzae), fermentační činidlo Aspergillus oryzae), rajče, pórek, cibule červená, mrkev, brambory, koriandr, římský kmín, kurkuma, česnek, kokosové mléko (extrakt z kokosu), másto (pasterizovaná 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, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí plátek s batátovým pyré a švestkovou omáčkou		
		Složení: krůtí prsí maso, sůl, pepř, cibule, celer, sušené švestky, olivový olej (olivý), mrkev, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sojové boby, cukr, jedlá moučká sůl, aroma), švestková pavídka (sušené švestky, švestková dřeň, švestková pasta), cukr, pektin, kyselina citrónová, E150c, E202, E211, perníkavé koření, nové koření, pepř, jalovec, bobkový list, citronová 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 knackebroť, kukuřice, rajče, římský salát	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, vřně	Alergeny: 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Fit hovězí svičková		
		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), směs koření, sůl, pepř, rostlinný olej, bramborový knedlík (pitná voda, bramborové těsto (pšeničná mouka, bramborová kaše sušená (brambory, kurkuma), pšeničná krupice, kukuřičný škrob, jedlá sůl, difosforečnan sodný, uhličitán sodný), pšeničná mouka)	Alergeny: 1, 6, 8, 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 chléba (amarant, rýže, sůl)	Alergeny: 3	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Krůtí roláda s hráškově - bramborovou kaší		
		složení: krůtí prsí 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 kelímeček s ovesnými vločkami, ovocem a ořechy		
		složení: bezlektózový jogurt (mléko, enzym laktáza, sušené odtuřené mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), ovesné vločky (ovesné vločky), med, ořechy (směs jader ořechů), ovoce (maliny) Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina	10 hod	Proteinový perník		
		složení: celozrnná špaldová mouka, bezlektózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařské kultury), mléko, kokosový olej, kakao, perníkavé koření, vejce (bílek, žloutek), jablka, kypřicí prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), švestková pavídka (švestkový polotovar, cukr, pektin, kyselina citrónová, karamel)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené / teplé
oběd	12 - 14 hod	Kuřecí pilaf s bulgurem		
		složení: cibule, červená paprika, rostlinný olej, vejce (bílek, žloutek), rajče, kuřecí maso, bulgur (hrubé mletá 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, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), zelenina	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Treska s koproovým přelivem, brambory a brokolici		

		složení: filet tresky tmavé, brambory, rostlinný olej, brokolice, sůl, pepř, směs bylinek, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), rozmarýn, brokolice, kopř, celozrnná 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, výtažek koření), zelenina, pro vybrané programy rýžové chlebičky (rýže, amarant, mořská sůl), vlašské ořechy, kedlubna, mrkev, olivový olej, jablčný ocet, petrželka, rozmarýn	Alergeny: 1, 3, 10	Typ jídla: teplé
svačina	10 hod	Bezlaktózový jahodový tvaroh		
		složení: bezlaktózový tvaroh (mléko, enzym laktáza, mlékařská kultura), 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 krůtím masem		
		složení: krůtí prsí maso, zeleninový vývar(v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), brokolice, kapusta růžičková, fazolky 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(mléko, enzym laktáza, živé mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), rajčata, bazalkové pesto(bazalka, směs ořechů, olivový olej (olivový), česnek), knochebrat(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	Plátek z hovězího sekaného masa s bylinkami, bramborovou kaší a salátkem z červeného zelí		
		složení: mleté hovězí maso, směs bylinek, vejce (bílek, žloutek), zeli bílé, zeli červené, sůl, pepř, brambory, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej), loupané sojové boby, cukr, jedlá mořská 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 sojové boby, cukr, jedlá mořská 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 sojové boby, cukr, emulgátory, stabilizátory, mořská sůl, aroma), jogurt (mléko, jogurtová kultura), banán, jahody, borůvky lesní	Alergeny: 6, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Čočkové ragú s rýží a tofu		
		Složení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní sráždělo), cibule, česnek, mrkev, řapíkatý celer, olivový olej, rozmarýn, zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sůl, pepř, šačka, 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 žhouchanými brambory a zeleninou		
		Složení: kuřecí prsí maso, 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, arašíd, jedlá sůl s jodem (jedlá sůl, jodid draselný), cukr, přípravek (pšeničná mouka, pšeničná a ječtná sladová mouka, sladový extrakt (ječtný slad, voda), látka zlepšující mouku (kyselina z askorbátů), regulátor kyselosti octany sodné.), vepřová šunka (vepřový kyta, voda, sůl, dextróza, E451, E250, E407, E300), vejce (bílek, žloutek), rajče, baby 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 sojové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma), banán, kakaové boby, čokoláda kakaová hmota, cukr, kakaové máslo, odtučněný kakaový prášek, slunečnicový lecitin a vanilkové 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 prsí maso	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina	16 hod	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, výtažek koření), cetr.šťáva	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: studené

večeře	18 - 20 hod	Krůtí steak s fazulkami a mrkvovo - bramborovým pyré		
		Složení: krůtí prsí maso, červená paprika, petržel, sůl, olivový olej (olivový), zelené fazolky, 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 mořská sůl, aroma), vejce (bílek, žloutek), sůl, kakao, ovoce, stevie, želatina (vepřového pávodu), vlašské ořechy, borůvky lesní. Může obsahovat stopy arašídů.	1, 3, 5, 6, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina	10 hod	Batátové muffiny		
		Složení: batáty, vejce (bílek, žloutek), ovesné vločky, kakao, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), stevie, rostlinná smetana (pitná voda, slunečnicový olej, loupané sójové boby, cukr, jedlá mořská sůl, aroma)	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	Tofu v medové marinádě se sezamem, rýže		
		Složení: tofu uzené (voda, sójové boby, přírodní sráždělo), worcester (kvasný lihový ocet, melasa, sladový ocet (z ječmene), voda, cukr, tamarindová šťáva, sůl, cibule, anětovičky, česnek, aromata), koriandr, petrželka, med, sójová omáčka(sójová omáčka pitná voda,sójové boby, sůl,psíeničná 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, mlékařské kultury), smetana (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), sůl, mléčná bílkovina), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, slunečnicová semínka, jarní cibulka, slunečnicový chleba (celozrnná štrná mouka, pekařské droždí, voda, semínka slunečnice, sirup z cukrové řepy, sůl, sladový výtažek) (pouze pro některé programy)	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	Kuřecí steak s jarním bramborovým salátkem s okurkou a ředkvičkami, bylinkový dip		
		Složení: kuřecí prsí 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-výtažek), ředkvičky, dijónská hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), olivový olej	Alergeny: 7, 10	Typ jídla: teplé
*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY				