



Jídelní lístek

19.10. - 25.10. 2026

Dobrou chuť



den	snídaně	přesnídávka	oběd	svačina	večeře
PO 19.10.	I: Bílý jogurt, granola, ovoce (1/4,7,8/2,8/3) II: Vícevrstvý rohlík, avokádová pomazánka, zelenina (1/1,1/2,1/3,7)	Chléb, máslo, vejce, zelenina (1/1,1/2,3,7)	Polévka z pečených paprik (7), Butter chicken („Máslové kuře“), jasmínová rýže, zelenina (7)	Ovoce, domácí příbinaček (7)	Minipizzy, zeleninová obloha (1/1,7) II. večeře: ovoce D8 - zelenina
ÚT 20.10.	Sezamová bulka, rybičková pomazánka, zelenina (1/1,1/3,4,7,11)	Zeleninová krabice, sýr babybell MŠ + kukuřičný plátek (7)	Polévka hrstková (1/1), I: Pečená kachní prsa, šťouchané brambory, zeleninový salát II: Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, ovocný kompot (1/1,3,7)	Celozrnný šunkový wrap s paprikou (1/1,7)	Tarhoňové rizoto se zeleninou a tofu, sypané Goudou (1/1,3,7,9) II. večeře: ovoce
ST 21.10.	I: Chléb s Cottage a cherry rajčaty, zelenina (1/1,1/2,7) II: Rustikální kostka, tvarohová rozhuda s pažitkou, zelenina (1/1,1/3,7)	Tmavý rohlík, sýr Kiri, zelenina, actimel (1/1,1/3,7)	Polévka kmínová s krutóny (1/1,1/2,9), Krutův rolka s kysaným zelím, zeleninový kuskus, zelenina (1/1,3,10)	Jogurtový pohár s ovocem a s granolou (1/4,7,8/2,8/3)	Dýňové placičky se sýrem, dip, bramborová kaše, zeleninová obloha (1/1,1/3,3,7) II. večeře: ovoce
ČT 22.10.	Pletýnka, máslo, sázené vejce se šunkou, zelenina (1/1,1/3,3,7)	Ovoce, Skyr (7)	Drůbeží vývar se zeleninou (9), I: Hovězí na česneku, dušený špenát, bramborový knedlík (1/1,1/3,3,7) II: Špagety s bylinkovým pestem a parmazánem, zelenina (1/1,3,7)	Slané mrkvové muffiny, ovocné smoothie (ovoce, kefirové mléko) (1/1,3,7)	Chléb, cizrnový hummus, zelenina (1/1,1/2,11) II. večeře: ovoce D8 - zelenina
PÁ 23.10.	I: Rýžová kaše s ovocem (7) II: Žitný chléb, máslo, tvrdý sýr, zelenina (1/1,1/2,7)	Dalamánek, nadýchaná lučina, zelenina (1/1,1/3,6,7)	Polévka Boršč (1/1,7), Rybí prsty, tatarská omáčka, vařené brambory, hlávkový salát (1/1,1/3,3,4,7)	Banánový chlebiček ze špaldové mouky, mléko (1/5,3,7)	Tortilla s kuřecím masem a zeleninou, zeleninový salát (1/1,7) II. večeře: ovoce D8 - zelenina
SO 24.10.	Raženka César, pomazánkové máslo, kladenská pečeně, zelenina, bílá káva (1/1,1/3,7)	Řecký jogurt s ovocným salátem (7)	Polévka vločková (1/4,9), Džuveč s vepřovým masem a s fazolemi, zeleninová obloha	Grahamový rohlík, tvarohový sýr Allmette, zelenina (1/1,1/3,6,7)	Slunečnicový chléb, vajíčková pomazánka s pažitkou, zeleninová obloha (1/1,1/2,3,7) II. večeře: ovoce
NE 25.10.	Chléb, liptovská pěna, zeleninová obloha (1/1,1/2,7)	Ovoce	Polévka celerová krémová (1/1,1/3,7), Králíčí medailonky na medu, halušky, zeleninový salát (1/1,3)	Perník s citrónovou polevou, ovoce, mléko (1/1,3,7)	Toust se sýrem, zelenina (1/1,7) II. večeře: ovoce D8 - zelenina

Číslo v závorce značí jednotlivé alergeny

Změna v jídelníčku vyhrazena

Vypracovala: Markéta Novotná, DiS. – nutriční terapeutka