

## Pondělí 21.01.2019

- Snídaně:** Ovesná kaše s rozinkami a jablky (1,7)  
**Svačina1:** Listový řez s krabími tyčinkami (1,2,3,7)  
**Oběd:** Hovězí pečeně s těstovinami (1)  
**Svačina2:** Zeleninový salát se sýrem feta a olivami (7)  
**Večeře:** Segedinský guláš, žitný chléb (1,7)  
**6. jídlo:** Banánový koktejl (7)

## Úterý 22.01.2019

- Snídaně:** Žitný chléb se sardinkama (1,3,4)  
**Svačina1:** Mix zeleniny se šunkou a debrecínkou  
**Oběd:** Uzené masíčko s bramborovou kaší a rajčatovým salátem (7)  
**Svačina2:** Ovoce  
**Večeře:** Čočka s kyselým okurkem (1)  
**6. jídlo:** Ovocný muffin se skořicí (1,3,7)

## Středa 23.01.2019

- Snídaně:** Mazanec s medem (1,3,7,8)  
**Svačina1:** Syrová rolka s ovocem (7)  
**Oběd:** Vepřové kousky, rýže, kukuřice  
**Svačina2:** Tvarohovo-šunková pomazánka, křehký plátek (7)  
**Večeře:** Krůtí maso na zelenině  
**6. jídlo:** Tvarohová misticčka se slunečnicovými semínky (1,7)

## Čtvrtek 24.01.2019

- Snídaně:** Syrová bageta s rajčetem a šunkou (7)  
**Svačina1:** Müsli tyčinka (1,8,12)  
**Oběd:** Filet mahi-mahi v žampionové omáčce, vařený brambor (1,4,7)  
**Svačina2:** Vejce plněné sýrovou pěnou (3,7,10)  
**Večeře:** Celozrnné těstoviny se špenátem (1,7)  
**6. jídlo:** Jogurtová svačinka s musli (1,8)

## Pátek 25.01.2019

- Snídaně:** Dalamánek s debrecínkou a ředkvičkami (1,3)  
**Svačina1:** Domácí broskvový tvaroh (7)  
**Oběd:** Kung pao s rýží (8)  
**Svačina2:** Česneková pomazánka s knackebrotem (7,10)  
**Večeře:** Kyselé fazole s paprikou a žampiony (7)  
**6. jídlo:** Smoothie (1)

### alergeny:

1-Bobiloviny obsahující lepek ( pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrudy a výrobky z nich ) 2-Korýši 3-Vejce 4-Ryby 5- Podzemnice olejná ( arašíd ) 6-Sojové boby ( soja ) 7-mléko ( mléčné výrobky ) 8-Skořápkové plody ( mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich ) 9-Celer 10-Hořčice 11-Sezamová semena ( sezam ) 12-Oxid siřičitý a siřičitany ( v koncentracích vyšších 10mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO<sub>2</sub> ) 13-Vlčí bob ( lupina ) 14-Měkkýši