



Jídelní lístek

od 12.05.2025 do 16.05.2025

Pondělí 12.5.	Snídaně	Tavený sýr, sójový rohlík 2ks, zelenina, mléčný výrobek, kakao, černý čaj se sirupem (A: 01,03,07,11,12)
	Polévka	Polévka zeleninová s kuskusem (A: 01,09,10,12)
	Oběd 1	Těstoviny carbonara, voda se sirupem (A: 01,03,05,06,07,12)
	Oběd 2	Sýrový nákyp, brambory vařené, voda se sirupem (A: 01,03,07,09,12)
	Večeře 1	Vepřový plátek přírodní, brambory opékané, černý čaj se sirupem (A: 01,01a,03,05,06,07,11,12)
Úterý 13.5.	Snídaně	Pomazánka vajíčková, chléb, zelenina, skořicový šnek, čaj ovocný (A: 01,03,07,10,11,12)
	Polévka	Boršč (A: 01,01a,06,07,09,10,11,12)
	Oběd 1	Vepřový plátek se slaninou a sýrem, gnocchi, džus (A: 01,01a,03,05,06,07,12)
	Oběd 2	Pečené kuře, máslová zelenina, džus (A: 01,03,05,06,07,09,10,12)
	Večeře 1	Listový salát FRESH, drůbeží prso pečené, dressing, čaj ovocný (A: 01,01a,07,09,12)
Středa 14.5.	Snídaně	Kaše z ovesných vloček se skořicí, obložená houska se salámem 2 ks, černý čaj s citrónem (A: 01,03,07,12)
	Polévka	Polévka dýňová se smetanou a krutóny (A: 01,03,05,06,07,12)
	Oběd 1	Ryba pečená s pórkem a kukuřicí, šťouchané brambory, černý čaj s citrónem (A: 01,01a,04,05,06,07,09,11,12)
	Oběd 2	Těstoviny s tuňákem a zeleninou, černý čaj s citrónem (A: 01,05,06,07,10,12)
	Večeře 1	Francouzské brambory, černý čaj s citrónem (A: 01,01a,03,05,06,07,10,11,12)
Čtvrtek 15.5.	Snídaně	Pomazánka z játrového sýra, chléb ProActiv, tvarohový dezert, čaj ovocný (A: 07,11,12)
	Polévka	Polévka z černé čočky (A: 01,06,09,10,12)
	Oběd 1	Kuřecí kung - pao, bulgur dušený, voda se sirupem (A: 01,03,05,06,07,08,10,11,12)
	Oběd 2	Rýžový nákyp s ovocem, mléko, voda se sirupem (A: 01,03,07,10,12)
	Večeře 1	Palačinky s džemem, mléko ks, čaj ovocný (A: 01,01a,03,05,06,07,12)
Pátek 16.5.	Snídaně	Pomazánkové máslo, pečivo 2ks, ředkvičky, koblih 2ks, čaj ovocný (A: 01,01a,03,07,12)
	Polévka	Polévka ze zeleného hrášku s rýží (A: 01,01a,03,07,09,10,12)
	Oběd 1	Tortila s kuřecím masem a zeleninou, čaj ovocný (A: 01,01a,03,05,06,07,12)
	Oběd 2	Tarhoňové rizoto se Sombbrero zeleninou a tofu, čaj ovocný (A: 01,06,07,12)

Jídlo **obsahuje alergen**. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Seznam alergenů:

01	Obiloviny obsahující lepek	07	Mléko
01a	Obiloviny - pšenice	08	Ořechy, mandle, pistácie
03	Vejce	09	Celer
04	Ryby	10	Hořčice
05	Arašidy (podzemnice olejná)	11	Sezamová semena
06	Sójové boby (sója)	12	Oxid siřičitý a siřičitany

Potraviny jsou určeny k okamžité spotřebě. Změna jídelníčku vyhrazena.

Odhlášky na strava.cz nebo jidelna@sportgym-ostrava.cz (vždy do 10:00 hod. pro následující den).

Vytvořila: Z. Slezáková s kolektivem