



Jídelní lístek

od 29.09.2025 do 03.10.2025

Pondělí 29.9.	Polévka	Polévka z čínské zeleniny (A: 01,01a,03,07,12)
	Oběd 1	Rizoto s anglickou slaninou a nivou, zeleninový salát, voda se sirupem (A: 01,03,05,06,07,10,12)
	Oběd 2	Tortila se zeleninou a strouhaným tofu sýrem, voda se sirupem (A: 01,01a,03,05,06,07,12)
Úterý 30.9.	Polévka	Polévka gulášová (A: 01,01a,05,06,09,10,11,12)
	Oběd 1	Krůtí kostky na česneku, špece, džus (A: 01,01a,03,05,06,10,12)
	Oběd 2	Zeleninový karbanátek se zelím, vařené brambory, džus (A: 01,03,07,12)
Středa 1.10.	Polévka	Vývar s těstovinou a zeleninou (A: 01,01a,03,07,09,10,12)
	Oběd 1	Bratislavské vepřové plecko, těstoviny, černý čaj s citrónem (A: 01,01a,03,05,06,07,09,10,12)
	Oběd 2	Kuskus se zeleninou a parmazánem, černý čaj s citrónem (A: 01,05,06,07,09,12)
Čtvrtek 2.10.	Polévka	Polévka špenátová s krutónky (A: 01,01a,03,07,09,10,12)
	Oběd 1	Tilapie na másle, šťouchané brambory, zelenina, voda se sirupem (A: 01,01a,03,04,05,06,07,11,12)
	Oběd 2	Guláš zeleninovo-cizrnový s batáty, voda se sirupem (A: 01,01a,03,05,06,07,09,12)
Pátek 3.10.	Polévka	Polévka z hlívy ústříčné (A: 01,01a,09,10,12)
	Oběd 1	Knedlíky kynuté ovocné s cukrem a máslem, mléko, čaj ovocný (A: 01,07,12)
	Oběd 2	Furmanské halušky, čaj ovocný (A: 07,12)

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

Seznam alergenů:	01	Obiloviny obsahující lepek	07	Mléko
	01a	Obiloviny - pšenice	09	Celer
	03	Vejce	10	Hořčice
	04	Ryby	11	Sezamová semena
	05	Arašídý (podzemnice olejná)	12	Oxid siřičitý a siřičitany
	06	Sójové boby (soja)		

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