



Jídelní lístek

od 13.10.2025 do 17.10.2025

Pondělí 13.10.	Polévka	Polévka z vaječné jíšky (A: 01,01a,03,09,10,11,12)
	Oběd 1	Sýrový nákyp, brambory vařené, tatarská omáčka, voda se sirupem (A: 01,03,07,09,12)
	Oběd 2	Vepřové maso na houbách, kuskus, voda se sirupem (A: 01,01a,05,06,07,09,12)
Úterý 14.10.	Polévka	Polévka hráškový krém (A: 01,01a,09,10,12)
	Oběd 1	Ryba pečená s pórkem a kukuřicí, šťouchané brambory, džus (A: 01,01a,04,05,06,07,11,12)
	Oběd 2	Těstovinový salát se sýrem a sušenými rajčaty, džus (A: 01,03,07,11,12)
Středa 15.10.	Polévka	Polévka kapustová s bramborem (A: 01,09,10,12)
	Oběd 1	Vepřový perkelt, těstoviny, černý čaj s citrónem (A: 01,01a,03,05,06,07,12)
	Oběd 2	Salát fazolový se šunkou a ředkvičkami, pečivo, černý čaj s citrónem (A: 01,03,06,07,12)
Čtvrtek 16.10.	Polévka	Polévka zeleninová s droždovými knedlíčky (A: 01,01a,03,07,09,10,12)
	Oběd 1	Kuře po Lačnovsku, bulgur dušený, zelenina, voda se sirupem (A: 01,01a,03,05,06,07,09,10,12)
	Oběd 2	Těstoviny s jemnou zeleninovou omáčkou, voda se sirupem (A: 01,03,05,06,07,09,12)
Pátek 17.10.	Polévka	Polévka z červené čočky (A: 01,05,06,09,10,12)
	Oběd 1	Lívance s džemem, kakao, čaj ovocný (A: 01,07,11,12)
	Oběd 2	Záhorácký závitok, brambory vařené, čaj ovocný (A: 01,01a,05,06,12)

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 (sója)		

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