



## Jídelní lístek

od 20.10.2025 do 24.10.2025

|                          |         |                                                                                                          |
|--------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pondělí</b><br>20.10. | Polévka | Polévka kmínová s kapáním (A: 01,01a,03,09,10,11,12)                                                     |
|                          | Oběd 1  | Mexické fazole, chléb, kyselý okurek, voda se sirupem (A: 01,01a,03,05,06,07,09,10,12)                   |
|                          | Oběd 2  | Zapečené brambory se sýrem, kyselý okurek, voda se sirupem (A: 01,03,05,06,07,11,12)                     |
| <b>Úterý</b><br>21.10.   | Polévka | Česnekový krém se sýrem (A: 01,05,06,07,09,10,12)                                                        |
|                          | Oběd 1  | Pečeně frankfurtská, kuskus, džus (A: 01,01a,05,06,07,09,12)                                             |
|                          | Oběd 2  | Zeleninový salát se smaženým sýrem a dresingem, džus (A: 05,06,07,11,12)                                 |
| <b>Středa</b><br>22.10.  | Polévka | Polévka rajská s ovesnými vločkami (A: 01,01a,05,06,09,10,11,12)                                         |
|                          | Oběd 1  | Sekaná pečeně, bramborová kaše, zelný salát s koprem, černý čaj s citrónem (A: 01,01a,03,05,06,07,11,12) |
|                          | Oběd 2  | Zeleninové rizoto s tofu sýrem, černý čaj s citrónem (A: 03,05,06,07,10,12)                              |
| <b>Čtvrtek</b><br>23.10. | Polévka | Polévka pórková s bulgurem (A: 01,09,10,12)                                                              |
|                          | Oběd 1  | Žampionové ragů, těstoviny, voda se sirupem (A: 01,01a,03,05,06,07,10,12)                                |
|                          | Oběd 2  | Knedlíky kynuté ovocné s cukrem a máslem, mléko, voda se sirupem (A: 01,07,12)                           |
| <b>Pátek</b><br>24.10.   | Polévka | Polévka s játrovými knedlíčky (A: 01,01a,03,07,09)                                                       |
|                          | Oběd 1  | Kuře pečené na kysaném zelí, bramborový knedlík, čaj ovocný (A: 01,03,05,06,07,09,10,12)                 |
|                          | Oběd 2  | Tortila s kuřecím masem a zeleninou, čaj ovocný (A: 01,01a,03,05,06,07,12)                               |

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                    |
| 05  | Arašídý (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