

JÍDELNÍ LÍSTEK OD 16.7. DO 22.7. 2018

Dat.	Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
16.7.	pondělí	pom.tvarohová (7) rohlíky (1,6)	ovoce	pol.ragú (1,7,9) bramborové šišky s mákem (1,3)	chléb (1,6,7) másto (7) plátkový sýr (7)	námořnické maso (1,3) rýže
10385kJ, 72gB, 91,1gT, 336,8gS		1672kJ, 11,7g B, 18,8gT 45,8g S	478kJ, 0,6gB, 0,8gT, 29,4gS	3791kJ, 12,2gB, 34,5gT, 129,3gS	1615kJ, 16,7gB, 13,6gT 49,2gS	2829kJ, 30,8gB, 23,4gT, 83,1gS
17.7.	úterý	pom.krabí (3,7) chléb (1,6,7)	ovoce	pol.rajská s rýží (1,9) karbenátek (1,3,6,7) brambory, salát	rohlík (1,6) kefir (7)	zapečené těstoviny s brokolící (1,3,7) okurek
10775kJ, 100,9gB, 103,1gT, 319,9gS		2372kJ, 15,2g B, 22,1gT 76,3g S	358kJ, 0,6gB, 0,6gT, 20gS	3749kJ, 33,8gB, 36,3gT, 99,6gS	997kJ, 11,7gB, 9,6gT 26,3gS	3299kJ, 39,6gB, 34,5gT, 97,7gS
18.7.	středa	jablečný závin (1,3,7)	ovoce	pol.vývar s nudlemi (1,9) plíčka na smetaně (1,7,9,10) houskový knedlík (1)	cerea rohlík (1,6,11) másto (7) zelenina	1. pom.bramborová (7,10) chléb (1,6,7), zelenina 2. rohlíky (1,6) sýr cottage (7), zelenina
9872kJ, 83,1gB, 71,2gT, 340,5gS		1743kJ, 12,9gB, 6,8gT, 73,8gS	478kJ, 0,6gB, 0,8gT, 29,4gS	4067kJ, 43,5gB, 33,7gT, 119,5gS	1119kJ, 7gB, 11,8gT 33,2gS	1. 2465kJ, 19,1gB, 18,1gT, 84,6gS 2. 1637kJ, 26,8gB, 8,8gT, 52,1gS
19.7.	čtvrtek	chléb (1,6,7) másto (7) tavený sýr (7)	ovoce	pol.se sojovými boby (1,6,9) vepřová kotleta na medu a rozmarýnu brambory, salát	ovocný jogurt (7) rohlík (1,6)	špagety pomodoro (1,7)
9904kJ, 94gB 76,6gT, 293,6gS		2360kJ, 16,3gB, 22,6gT, 73,7gS	360kJ, 1,4gB, 0,5gT, 15,9gS	3648kJ, 33,5gB, 41,5gT, 76,7gS	1018kJ, 9,3gB, 2,9gT 44,5gS	2518kJ, 33,5gB, 9,1gT, 82,8gS
20.7.	pátek	pom.jarní (3,7) rohlíky (1,6)	ovoce	pol.kmínová (1,3,9) bulgurový salát s kuřecím masem (1,3,7)	jogurtový snack (1,7)	filé na bylinkách (1,4) brambory salát
9637kJ, 101,6gB 82,4gT, 280,4gS		1744kJ, 14,1gB, 19,5gT, 46gS	478kJ, 0,6gB, 0,8gT, 29,4gS	3523kJ, 40,5gB, 29gT, 102,8gS	1890kJ, 7,6gB, 20gT 60gS	2002kJ, 38,8gB, 13,1gT, 42,2gS
21.7.	sobota	pom.celerová (3,7,9) chléb (1,6,7)	ovoce	pol.zeleninová s pohankou (1,9) vepřové na žampionech (1) rýže	puđink (7) rohlík (1,6)	1. pom.salámová (1,3,7,10) chléb (1,6,7), zelenina 2. rohlík (1,6) másto(7), vejce(3), zelenina
10371kJ, 75,9gB, 104,2gT, 304,7g S		2645kJ, 16,7gB, 29,2gT, 75,4gS	358kJ, 0,6gB, 0,6gT, 20gS	3737kJ, 29,1gB, 38,8gT, 101,9gS	937kJ, 7,1gB, 1,8gT 45,5gS	1. 3175kJ, 24gB, 39,8gT, 75,4gS 2. 2213kJ, 20,8gB, 27,8gT, 48,3gS
22.7.	neděle	plněný šáteček (1,3,7)	ovoce	pol.risi-bisi (9) vepřový plátek gratinovaný (1,3,7) brambory salát	chléb (1,6,7) pomazánkové másto (7)	1. obložený talíř (3,7) chléb (1,6,7), 2. rohlíky (1,6) pom.česneková (7)
10581kJ, 83,3gB, 102,6gT, 289,1g S		1688kJ, 6gB, 13,8gT, 63,8gS	478kJ, 0,6gB, 0,8gT, 29,4gS	3729kJ, 28,1gB, 41,8gT, 67,9gS	1446kJ, 8,7gB, 11,7gT 50,7gS	1. 3240kJ, 39,9gB, 34,5gT, 77,3gS 2. 2721kJ, 17,6gB, 44,2gT, 46gS

Sestavil: 
Změna jídelního lístku vyhrazena

schválil: 
Pokrmý jsou určeny k okamžité spotřebě na provozovně