

Jídelní lístek Fair Play Zlín

vaření s Járrou 22. 7. - 26. 7. 2024

PONDĚLÍ 22. 7.

Přesnídávka: Kaiserka, špenátová pomazánka, **cherry rajče** (1,7)
Polévka: **Hráškový krém s krutony** (1,9)
Hlavní chod A: **Kuře na paprice s těstovinou** (1,3,7)
Svačina: **Ovocná přesnídávka s rakytníkem**, piškoty (1)

ÚTERÝ 23. 7.

Přesnídávka: Lívanec s **jogurtem** a **ovocem** (1,3,7)
Polévka: **Kulajda** (1,3,7,9)
Hlavní chod A: **Ryba, kuskus, zelenina** (1,3,4)
Hlavní chod B: **Bramborové šulánky s mákem a máslem** (1,3,7)
Svačina: Sýrový **pizza šnek** (1,3,7)

STŘEDA 24. 7.

Přesnídávka: **Máslové sušenky**, **ovoce** (1,7,8)
Polévka: **Frankfurtská s párkem** (1,7,9)
Hlavní chod A: **Sekaná pačeně, vařený brambor s máslem, okurkový salát** (1,3,7)
Hlavní chod B: **Zeleninové krokety, vařený brambor s máslem, okurkový salát** (1,3,4,7,9)
Svačina: Vícezrná bageta, tuňáková pomazánka (1,4,7)

ČTVRTEK 25. 7.

Přesnídávka: Kukuřičný chlebiček, **vaječná omeleta** s hráškem (3)
Polévka: **BIO Hovězí vývar s celestýnskými nudlemi** (1,9)
Hlavní chod A: **BIO hovězí maso, svičková omáčka, kynutý knedlík** (1,3,7)
Hlavní chod B: **Seitan, vege svičková, kynutý knedlík** (1,3,7)
Svačina: **Domácí chléb, masová pomazánka**, kyselý okurek (1,3,7)

PÁTEK 26. 7.

Přesnídávka: **Jablkové kapsičky** v listovém těstě (1)
Polévka: **Vločková se zeleninou** (1,9)
Hlavní chod A: **Krůtí špíz se zeleninou, smetanová omáčka, jasmínová rýže** (1,7,9)
Hlavní chod B: **Tofu špíz se zeleninou, smetanová omáčka, jasmínová rýže** (1,3,7,9)
Svačina: Rohlík, **domácí vanilkový termix** (1,7)

Změna jídelníčku vyhrazena

Použité sezónní a lokální suroviny: **zelenina, mléko, maso, ovoce, vejce, ostatní (mouka, luštěniny, med...)**

Alergeny: 1 – obiloviny obsahující lepek, 2 – korýši, 3 – vejce, 4 – ryby, 5 – arašídy, 6 – sója, 7 – mléko, 8 – skořápkové plody, 9 – celer, 10 – hořčice, 11 – sezam, 12 – oxid siřičitý a siřičitany, 13 – vlnička, 14 – měkkýši

Jídelní lístek Fair Play Zlín

vaření s Járrou 15. 7. - 19. 7. 2024

PONDĚLÍ 15. 7.

Přesnídávka: **Vánočka** s **máslem** a **marmeládou** (1,3)
Polévka: **Čočková**
Hlavní chod A: **Ryba**, **celerové pyré**, **mrkvové hranolky** (4,7,9)
Hlavní chod B: **Buchtíčky s krémem** (1,3,7)
Svačina: **Ovocná přesnídávka** s **aroníí**, piškoty (1)

ÚTERÝ 16. 7.

Přesnídávka: **Kváskový chléb**, **domácí žervé**, cherry rajče (1,7)
Polévka: **Podmáslová s vejcem** (3,7,9)
Hlavní chod A: **Špagety**, **boloňská omáčka**, **tvrdý sýr** (1,3,7,9)
Hlavní chod B: **Vegetariánské boloňské špagety**, **tvrdý sýr** (1,6,7,9)
Svačina: **Domácí pizza** s **rajčaty** a bazalkou (1,7)

STŘEDA 17. 7.

Přesnídávka: Špenátový **kynutý závin** (1,3,7)
Polévka: **Gulášová** (1,9)
Hlavní chod A: **Vepřový řízek**, **vařený brambor**, **jogurtový dresink** (1,3,7)
Hlavní chod B: **Celerový řízek s řasou nori**, **vařený brambor**, **jogurtový dresink** (1,3,4,7,9)
Svačina: Prošívaná **buchta** (1)

ČTVRTEK 18. 7.

Přesnídávka: Ovesné sušenky, **ovoce** (1,7,8)
Polévka: **BIO Hovězí vývar s tarhoňou** (1,9)
Hlavní chod A: **BIO hovězí maso vařené**, **rajská omáčka**, **těstoviny** (1,3,9)
Hlavní chod B: **Uzené tofu**, **rajská omáčka**, **těstoviny** (1,3,6,9)
Svačina: **Kváskový chléb**, **vaječná** roláda se zeleninou (1,3,7)

PÁTEK 19. 7.

Přesnídávka: Piškotové řezy s **lesním ovocem** (1,3)
Polévka: **Cuketový krém s krutony** (1,7)
Hlavní chod A: **Rizoto s krutím masem** a **zeleninou**, **ovocný kompot**
Hlavní chod B: **Zeleninové rizoto se seitanem**, **sýr**, **ovocný kompot** (1,7)
Svačina: **Domácí bagetka**, tuňáková pomazánka, zelenina (1,4,7)

Změna jídelníčku vyhrazena

Použité sezónní a lokální suroviny: **zelenina**, **mléko**, **maso**, **ovoce**, **vejce**, **ostatní (mouka, luštěniny, med...)**

Alergeny: 1 – obiloviny obsahující lepek, 2 – koryši, 3 – vejce, 4 – ryby, 5 – arašídý, 6 – sója, 7 – mléko, 8 – skořápkové plody, 9 – celer, 10 – hořčice, 11 – sezam, 12 – oxid siřičitý a siřičitany, 13 – vlnčí bob, 14 – měkký