

# JÍDELNÍČEK

od 20.04.2026 do 24.04.2026

## Pondělí 20.4.2026

**přesnídávka** Chléb špaldový, pomazánka rybí, zeleninová obloha, čaj s citrónem (A: 01,04,07)  
**Polévka** Vývar s dýňovými kuličkami (A: 01,03,09)  
**oběd 1** Bramborový guláš se šunkou, chléb. ovoce, voda/ čaj/ mléko (A: 01,03,07,09)  
**svačina** Makový závin, kakao (A: 01,03,07)

## Úterý 21.4.2026

**přesnídávka** Ovesná sušenka, čaj (A: 01,07)  
**Polévka** Cibulová (A: 01,07,09,12)  
**oběd 1** Kuřecí maso s červenou fazolí, rýže, čaj/ voda/ mléko (A: 09)  
**svačina** Chléb, máslo, ředkvička, koktejl (A: 01,07)

## Středa 22.4.2026

**přesnídávka** Chléb hesenský, pomazánka z červené řepy, zeleninová obloha, melta (A: 01,07)  
**Polévka** Jáhlová se zeleninou (A: 07)  
**oběd 1** Moravský vrabec, bramborový knedlík, červené zelí, čaj/ voda/ mléko (A: 01,03,07,09)  
**svačina** Rohlík, plátkový sýr, čaj ovocný (A: 07)

## Čtvrtek 23.4.2026

**přesnídávka** Chléb, pomazánka z avokáda, koktejl (A: 01,07)  
**Polévka** Kapustová (A: 01,09)  
**oběd 1** Vepřový řízek, bramborová kaše, kompot, džus/ voda/ mléko (A: 01,03,07)  
**svačina** Veka, máslo, zeleninová obloha, mléko (A: 01,06,08)

## Pátek 24.4.2026

**přesnídávka** Knuspi plátek, máslo, šunka, zeleninová obloha, mléko (A: 01,07)  
**Polévka** Drožd'ová (A: 01,03,07,09)  
**oběd 1** Těstoviny penne s tuňákem, zelenino-ovocný bar, čaj/ voda/ mléko (A: 01,03,04,07)  
**svačina** Chléb slunečnicový, pomazánka z lučiny s ořechy, zeleninová obloha, čaj s citrónem (A: 01,07,08)

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

Dobrou chuť.

Změna jídelníčku vyhrazena!

JÍDLO JE URČENO K OKAMŽITÉ SPOTŘEBĚ!

### **Červená fazole nám přináší:**

- **rostlinné bílkoviny** – důležité pro růst a regeneraci
- **vlákninu** – podporuje trávení a pocit sytosti
- **železo** – přispívá k tvorbě červených krvinek
- **vitaminy skupiny B** – důležité pro energii

### **Tuňák nám přináší:**

- **kvalitní bílkoviny** – pro svaly a správný vývoj
- **omega-3 mastné kyseliny** – prospívají srdci a mozku
- **jód a selen** – podporují činnost štítné žlázy
- **lehkou stravitelnost**

