

Jídelníček na 1. týden od 30.12.2024 do 3.1.2025

Lakšmanna - zdraví prospěšná strava

Strava je určena k okamžité spotřebě.

Pondělí 30. 12. 2024 – Středa 1. 1. 2025: zavřeno

Čtvrtek 2.1.2025

Polévka: brokolicová se zeleninou

(Alergeny v polévce: mléko)

Hlavní jídlo:

varianta A - květák s hráškem na másle, sypaný mozzarellou, brambory

(Alergeny varianty A: mléko)

varianta B - kuřecí řízek, šťáva z výpeku, brambory

(Alergeny varianty B: mléko, lepek, vejce)

Svačina dopolední: jogurt s cereáliemi

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

Svačina odpolední: rohlík, bylinková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

Pátek 3.1.2025

Polévka: zelná krémová s bramborami

(Alergeny v polévce: mléko, lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - zeleninové kuličky, italská omáčka, těstoviny

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce)

varianta B - těstovinový salát se zeleninou, krůtí nugetky

(Alergeny varianty B: lepek)

Svačina dopolední: ovocná jogurtová buchta ze špaldové mouky

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek, vejce)

Svačina odpolední: Bílovický chléb, česneková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

Jídelníček na 2. týden od 6.1.2025 do 10.1.2025

Lakšmanna - zdraví prospěšná strava

Strava je určena k okamžité spotřebě.

Pondělí 6.1.2025

Polévka: dýňový krém

(Alergeny v polévce: celer)

Hlavní jídlo:

varianta A - máslové fazole na zelenině, kuskus

(Alergeny varianty A: mléko, lepek)

varianta B - krůtí nudličky na zelenině, kuskus

(Alergeny varianty B: lepek)

Svačina dopolední: jahody se šlehaným tvarohem

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

Svačina odpolední: rohlík, máslo, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, stopy sezamu)

Úterý 7.1.2025

Polévka: italská

(Alergeny v polévce: mléko, lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - špenát, vejce, bramborové gnocchi

(Alergeny varianty A: lepek, vejce)

varianta B - špenát, vepřová panenka, bramborové gnocchi

(Alergeny varianty B: lepek)

Svačina dopolední: keřířová buchta s kokosem ze špaldové mouky

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek, vejce)

Svačina odpolední: Bílovický chléb, vajíčková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, vejce)

Středa 8.1.2025

Polévka: zeleninový vývar s těstovinami

(Alergeny v polévce: lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - vegetariánská svíčková na smetaně s tofu, celozrnný knedlík

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce)

varianta B - svíčková na smetaně, celozrnný knedlík

(Alergeny varianty B: mléko, lepek, vejce)

Svačina dopolední: chléb, budapeštská pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko)

Svačina odpolední: kváskový chléb, cizrnová pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

Čtvrtek 9.1.2025

Polévka: fazolová se zeleninou

(Alergeny v polévce: lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - domácí zeleninový nákyp, šťouchané brambory

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce, celer)

varianta B - rybí prsty v trojobalu (připravované v parní troubě), šťouchané brambory

(Alergeny varianty B: mléko, lepek, vejce, ryba)

Svačina dopolední: domácí jáhlová borůvková pěna

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

Svačina odpolední: celozrnný rohlík, zeleninová pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko)

Pátek 10.1.2025

Polévka: bramborová s fazolkami a mrkví

(Alergeny v polévce: mléko, lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - těstoviny s brokolicovou omáčkou, sypané holandskou goudou

(Alergeny varianty A: mléko, lepek)

varianta B - těstoviny, brokolicová omáčka, kuřecí nugetky

(Alergeny varianty B: mléko, lepek)

Svačina dopolední: makový rohlík, máslo, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko)

Svačina odpolední: pšenično-žitný chléb, tuňáková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, ryba)

Jídelníček na 3. týden od 13.1.2025 do 17.1.2025

Lakšmanna - zdraví prospěšná strava

Strava je určena k okamžité spotřebě.

Pondělí 13.1.2025

Polévka: zeleninová s květákem

(Alergeny v polévce: mléko, lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - čočková tikka masala (nepálivá), rýže parboiled

(Alergeny varianty A: 0)

varianta B - tikka masala (nepálivá) s kuřecím, rýže parboiled

(Alergeny varianty B: 0)

Svačina dopolední: jablečné pyré s tvarohem

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

Svačina odpolední: kváskový chléb, vajíčková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, vejce)

Úterý 14.1.2025

Polévka: z červené čočky se zeleninou

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta A - koprová omáčka, vejce, brambory

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce)

varianta B - koprová omáčka, hovězí plátky brambory

(Alergeny varianty B: mléko, lepek)

Svačina dopolední: kakaový moučník s čokoládovými peckami ze špaldové mouky, slazený třtinovým BIO cukrem

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek, vejce)

Svačina odpolední: semínkový rohlík, tuňáková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, ryba)

Středa 15.1.2025

Polévka: vegetariánský boršč s červenou řepou

(Alergeny v polévce: mléko, lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - buchtičky s vanilkovým krémem

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce)

varianta B - krutí nugetky se zeleninou a těstovinami

(Alergeny varianty B: 0)

Svačina dopolední: chléb, zeleninová pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

Svačina odpolední: rohlík, česneková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

Čtvrtek 16.1.2025

Polévka: zeleninový (alternativně masový) vývar s tarhoňou

(Alergeny v polévce: lepek, celer)

Hlavní jídlo:

varianta A - smažený květák, brambory, jogurtový dip

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce)

varianta B - pangasius na přírodní způsob, šťáva z grilované zeleniny, brambory

(Alergeny varianty B: mléko, ryba)

Svačina dopolední: Bílovický rohlík, domácí hummus, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

Svačina odpolední: žitný chléb, šunková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

Pátek 17.1.2025

Polévka: brokolicový krém s mrkví

(Alergeny v polévce: mléko, lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - zelí, marinovaný tofu sýr, špece

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, sója)

varianta B - zelí, vepřová pečeně, špece

(Alergeny varianty B: mléko, lepek)

Svačina dopolední: ovesná kaše s jahodovým přelivem

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

Svačina odpolední: kaiserka, budapeštská pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, stopy sezamu)

Jídelníček na 4. týden od 20.1.2025 do 25.1.2025

Lakšmanna - zdraví prospěšná strava

Strava je určena k okamžité spotřebě.

Pondělí 20.1.2025

Polévka: Minestrone

(Alergeny v polévce: celer)

Hlavní jídlo:

varianta A - mrkev s hráškem na smetaně, vejce, brambory

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce)

varianta B - mrkev s hráškem na smetaně, kuřecí plátky, brambory

(Alergeny varianty B: mléko, lepek)

Svačina dopolední: rohlík, máslo, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

Svačina odpolední: pšenično-žitný chléb, budapeštská pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

Úterý 21.1.2025

Polévka: zeleninový vývar (alternativně masový) s pohankou

(Alergeny v polévce: celer)

Hlavní jídlo:

varianta A - zeleninový bulgur sypaný goudou

(Alergeny varianty A: mléko, lepek)

varianta B - kuřecí stripsy, brambory, okurka

(Alergeny varianty B: mléko, lepek, vejce)

Svačina dopolední: chléb, česneková sýrová pomazánka, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

Svačina odpolední: grahamový rohlík, zeleninová pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

Středa 23.1.2025

Polévka: brokolicový krém

(Alergeny v polévce: mléko, lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - plněné tvarohové knedlíky, domácí čokoládová omáčka

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce)

varianta B - palačinky na slano plněné zeleninou a krůtím masem

(Alergeny varianty B: mléko, lepek, vejce)

Svačina dopolední: vícezrnný rohlík, pažitková pomazánka s mrkví, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek, vejce)

Svačina odpolední: chléb, vajíčková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

Čtvrtek 24.1.2025

Polévka: polévka ze žlutého hrachu se zeleninou

(Alergeny v polévce: lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - vegetariánská boloňská omáčka, těstoviny

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, sója)

varianta B - boloňská omáčka s hovězím masem, těstoviny

(Alergeny varianty B: mléko, lepek)

Svačina dopolední: domácí čokoládový jáhlový krém

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

Svačina odpolední: kváskový chléb, šunková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, stopy sezamu)

Pátek 25.1.2025

Polévka: hrstková

(Alergeny v polévce: mléko, lepek, vejce)

Hlavní jídlo:

varianta A - obalovaný sýr připravovaný v parní troubě, šťouchané brambory, dip

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce)

varianta B - zeleninový nákyp s tuňákem a sýrem, šťouchané brambory

(Alergeny varianty B: mléko, lepek, vejce, ryba)

Svačina dopolední: meruňková buchta

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

Svačina odpolední: kaiserka, cizrnová pomazánka se zeleninou, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, vejce)

Jídelníček na 5. týden od 27.1.2025 do 31.1.2025

Lakšmanna - zdraví prospěšná strava

Strava je určena k okamžité spotřebě.

Pondělí 27.1.2025

Polévka: jáhlová s brokolicí

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta A - domácí vegetariánská sekaná, opékané brambory, jogurtový dip s bylinkami

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce)

varianta B - skandinávské mleté maso, opékané brambory, jogurtový dip s bylinkami

(Alergeny varianty B: mléko)

Svačina dopolední: rohlík, medové máslo, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

Svačina odpolední: žitný chléb, luštěninová pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

Úterý 28.1.2025

Polévka: dýňovo-celerový krém s hráškem

(Alergeny v polévce: mléko, lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - vegetariánský guláš, pšenično-žitný chléb

(Alergeny varianty A: lepek, sója)

varianta B - krutí guláš, pšenično-žitný chléb

(Alergeny varianty B: lepek)

Svačina dopolední: čokoládový perník

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek, vejce)

Svačina odpolední: celozrnný rohlík, sýrovo-česneková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

Středa 29.1.2025

Polévka: zeleninový (alternativně masový) vývar s quinoou

(Alergeny v polévce: celer)

Hlavní jídlo:

varianta A - grilovaná zelenina, sypaná mozzarella, bramborová kaše

(Alergeny varianty A: mléko)

varianta B - obalovaná treska, bramborová kaše

(Alergeny varianty B: mléko, ryba)

Svačina dopolední: domácí jablečný dezert s jáhlemi

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

Svačina odpolední: kváskový chléb, budapeštská pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, ryba)

Čtvrtek 30.1.2025

Polévka: zeleninová s cizrnou

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta A - buchtičky s vanilkovým krémem

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce)

varianta B - vepřová panenka, šťáva z výpeku a grilované zeleniny, rýže

(Alergeny varianty B: lepek)

Svačina dopolední: rohlík, tuňáková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

Svačina odpolední: kaiserka, zeleninová pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, sója)

Pátek 31.1.2025

Polévka: bramborová s brokolicí

(Alergeny v polévce: lepek, celer)

Hlavní jídlo:

varianta A - Robi na paprice, celozrnný knedlík

(Alergeny varianty A: mléko, lepek, vejce)

varianta B - kuře na paprice, celozrnný knedlík

(Alergeny varianty B: mléko, lepek, vejce, stopy sezamu)

Svačina dopolední: šlehaný kakaový krém

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

Svačina odpolední: Bílovický chléb, pažitková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)
