

BASIS BEGINNERS PRAGUE

# MENU/JÍDELNÍČEK



BASIS  
BEGINNERS  
PRAGUE



Pro přesné zjištění složení pokrmu v případě diet a potravinových alergií kontaktujte společnost Bionea !!!  
To determine the exact composition of the food in the case of diet and food allergies please contact Bionea !!!  
Druhy alergenů, označené číslicemi pod jednotlivými pokrmy, naleznete v tabulce na konci jídelního lístku.  
Types of allergens, designated numbers under different dishes, you see the list at the end of the menu.  
Pokrmy jsou vyrobeny ze surovin, které mohou obsahovat stopy alergenů. Není možné je servírovat v případě alergie, ale pouze a jen v případě intolerance na danou surovinu.  
Dishes are made of foods that may contain traces of allergen. Dishes can not be served in case of allergy but only in case of intolerance to the specified foodstuff.

## JÍDELNÍ LÍSTEK NA OBDOBÍ OD 1. 3. - 29. 3. 2024 / MENU FROM 1. 3. - 29. 3. 2024

pátek 1. 3. 2024 / friday

0,2 l

### Polévka / Soup



#### **kedlubnová polévka s bramborami**

cibule, řepkový olej, kedlubny, brambory, zeleninový bujón, libeček, mořská sůl, špaldová mouka, vinný ocet, petrželová nať



#### **kohlrabi soup with potatoes**

onion, canola oil, kohlrabi, potatoes, vegetable bouillon, lovage, sea salt, spelt flour, vinegar, parsley tops



**Obsažené alergený:** 9, 1š

**Contained allergens:** 9, 1š

| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| 625,84 kJ | 2,35 g    | 10,52 g   | 10,34 g |

180 g

### Hlavní jídlo / Main course

#### **kuřecí kousky s pórkovou omáčkou, dušená rýže**

kuřecí stehna a vývar z kuřete, cibule, řepkový olej, pórek, mořská sůl, špaldová mouka, mléko, rýže



#### **chicken with leek sauce, stewed rice**

chicken and chicken broth, onion, canola oil, leek, sea salt, spelt flour, milk, rice



**Obsažené alergený:** 9, 1š, 7

**Contained allergens:** 9, 1š, 7

| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
|---------|-----------|-----------|---------|
| 1637 kJ | 14,74 g   | 40,46 g   | 18,12 g |

180 g

### Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course

#### **krokety z quinoay se sýrem, bramborová kaše s mrkví**

quinoa, cibulová nať, česnek, vejce, strouhanka, kravský sýr, řepkový olej, brambory, mléko, máslo, mrkev, mořská sůl

#### **quinoa croquettes with cheese, potato purée with carrot**

quinoa, onion tops, garlic, eggs, breadcrumb, cow's cheese, canola oil, potatoes, milk, butter, carrot, sea salt

**Obsažené alergený:** 3, 7, 1p, 11

**Contained allergens:** 3, 7, 1p, 11

| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
|---------|-----------|-----------|---------|
| 2067 kJ | 15,74 g   | 59,13 g   | 20,93 g |

180 g

### Ďamína pro mlšounka / Goodie for sweet-tooth

#### **dukátové buchtičky s vanilkovou omáčkou, sezónní ovoce**

pšeničná mouka, vejce, mořská sůl, máslo, kravské mléko, třtinový cukr, droždí, citrónová kůra, vanilkový cukr, vanilkový pudink, med, sezónní ovoce

#### **little buns with vanilla cream, seasonal fruit**

wheat flour, eggs, sea salt, butter, cow's milk, cane sugar, yeast, lemon peel, vanilla sugar, vanilla jelly, honey, seasonal fruit



**Obsažené alergený:** 7, 3, 1p

**Contained allergens:** 7, 3, 1p

| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
|---------|-----------|-----------|---------|
| 2728 kJ | 18,48 g   | 102 g     | 17,59 g |

0,2 l

**Polévka / Soup****kuřecí vývar se zeleninovými noky**vývar z kuřete, cibule, mrkev, celer, petržel, mořská sůl,  
noky: pšeničná mouka, květák, mrkev, hrášek, vejce**chicken soup with vegetable gnocchi**chicken broth, onion, carrot, celery, parsley, sea salt,  
gnocchi: wheat flour, cauliflower, carrot, peas, eggs**info:** *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní***info:** *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food***Obsažené alergeny:** 9, 1p, 3

|         |           |           |        |
|---------|-----------|-----------|--------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 390 kJ  | 4,62 g    | 13,55 g   | 2,21 g |

**Contained allergens:** 9, 1p, 3

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****smažený steak z aljašské tresky, vařené brambory, tatarka Bionea**mletá aljašská treska, koření rybáře Svena, citrónová šťáva, pšeničná mouka, vejce, strouhanka,  
řepkový olej, mořská sůl, brambory, zakysaná smetana, nakládaná okurka, třtinový cukr, mořská sůl**fried steak of alaska cod, boiled potatoes, tartar sauce Bionea**ground alaska cod, fish spice, lemon juice, wheat flour, eggs, breadcrumb, canola oil, sea salt, potatoes,  
sour cream, pickled cucumber, cane sugar, sea salt**Obsažené alergeny:** 4, 1p, 3, 11, 7

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 2108 kJ | 13,91 g   | 57,67 g   | 23,46 g |

**Contained allergens:** 4, 1p, 3, 11, 7

0,2 l

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****jelení ragú, těstoviny špagety**mleté maso z jelena, vývar z kostí, řepkový olej, drcená rajčata, rajčatový protlak, mrkev, celer, cibule,  
česnek, bobkový list, tymián, petrželová nať, rýžová krupička, mořská sůl, těstoviny špagety**deer ragout, spaghetti pasta**deer, bone broth, canola oil, mashed tomatoes, tomato purée, carrot, celery, onion, garlic, bay leaf, thyme,  
parsley tops, rice flour, sea salt, spaghetti pasta**Obsažené alergeny:** 9, 1p

|         |           |           |        |
|---------|-----------|-----------|--------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 1491 kJ | 15,22 g   | 55,07 g   | 7,81 g |

**Contained allergens:** 9, 1p

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****těstoviny s mrkvovým pestem se slunečnicovými semínky**

těstoviny, olivový olej, mrkev, česnek, slunečnicová semínka, mořská sůl, mozzarella

**pasta with carrot pesto and sunflower seeds**

pasta, olive oil, carrot, garlic, sunflower seeds, sea salt, mozzarella

**Obsažené alergeny:** 1p, 7

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1451 kJ | 11,59 g   | 42,01 g   | 14,21 g |

**Contained allergens:** 1p, 7

0,2 l

**Polévka / Soup**

**kapustnica se sušenými švestkami**

řepkový olej, cibule, kapusta, koření paprika, sušené švestky, brambory, mletý kmín, česnek, špaldová mouka, mořská sůl, divoké koření, smetana

**kale soup with dried plums**

canola oil, onion, kale, paprika, dried plums, potatoes, cumin, garlic, spelt flour, sea salt, wild spice, cream

**Obsažené alergeny:** 7, 1š

|           |           |           |         |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 799,79 kJ | 4,27 g    | 17,35 g   | 11,09 g |

**Contained allergens:** 7, 1š

180 g

**Hlavní jídlo / Main course**

**zapečené šunk´n´fleky s uzeným masem bez konzervantů, zelný salát s paprikou**

uzené maso bez konzervantů, řepkový olej, cibule, česnek, naťové bylinky, mléko, vejce, mořská sůl, těstoviny, bílé zelí, paprika trikolora, mletý kmín, olivový olej, vinný ocet, mořská sůl

**baked šunk´n´fleky with smoked meat without preservatives, cabbage salad with peppers**

smoked meat without preservatives, canola oil, onion, garlic, herbs, milk, eggs, sea salt, pasta, white cabbage, colorful pepper, cumin, olive oil, vinegar, sea salt

**Obsažené alergeny:** 7, 3, 1p

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1649 kJ | 15,02 g   | 40,18 g   | 18,70 g |

**Contained allergens:** 7, 3, 1p

180 g

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two**

**kuřecí kari, dušená rýže**

kuřecí stehna, kuřecí vývar, řepkový olej, kokosové mléko, červené kari, citrónová šťáva, paprika, cuketa, bazalka, koriandr, rýžová krupička, rýže

**chicken curry, stewed rice**

chicken, chicken broth, canola oil, coconut, red curry, lemon juice, peppers, zucchinis, sweet basil, coriander, rice flour, rice

**Obsažené alergeny:** 9

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1634 kJ | 13,07 g   | 38,36 g   | 19,99 g |

**Contained allergens:** 9

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**

**zeleninové ratatouille s fazolí, dušená rýže**

cibule, cuketa, lilek, papriky, drcená rajčata, bílá a červená fazole, řepkový olej, česnek, rozmarýn, tymián, mořská sůl, rýže

**vegetable ratatouille with beans, stewed rice**

onion, zucchinis, aubergines, peppers, mashed tomatoes, white and red beans, canola oil, garlic, rosemary, thyme, sea salt, rice

**Obsažené alergeny:**

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1309 kJ | 8,19 g    | 40,11 g   | 12,82 g |

**Contained allergens:**

0,2 l

**Polévka / Soup****polévka z červené čočky, rajčat a cukety**

cibule, řepkový olej, drcená rajčata, cuketa, loupaná červená čočka, saturejka, zeleninový bujón, česnek, mořská sůl

**red lentil soup with tomatoes and zucchinis**

onion, canola oil, mashed tomatoes, zucchinis, red lentils, savory, vegetable bouillon, garlic, sea salt

**Obsažené alergený:** 9

|           |           |           |         |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 846,40 kJ | 7,54 g    | 18,97 g   | 10,42 g |

**Contained allergens:** 9

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****pečená krůtí prsa s divokým kořením a tymiánem, šťouchané brambory s cibulí**

krůtí prsa, vývar z kuřete, řepkový olej, cibule, divoké koření, tymián, česnek, mořská sůl, špaldová mouka, brambory

**baked turkey with wild spice and thyme, mashed potatoes with onion**

turkey, chicken broth, canola oil, onion, wild spice, thyme, garlic, sea salt, spelt flour, potatoes

**Obsažené alergený:** 9, 1š

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1645 kJ | 10,94 g   | 37,16 g   | 21,51 g |

**Contained allergens:** 9, 1š

180 g

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****frankfurtská hovězí pečeně, domácí kynutý knedlík**

hovězí maso, párky, řepkový olej, cibule, mořská sůl, koření paprika, špaldová mouka, smetana, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

**frankfurt roast beef, homemade yeast dumpling**

beef, sausages, canola oil, onion, sea salt, paprika, spelt flour, cream, wheat flour, eggs, yeast, pastry

**Obsažené alergený:** 9, 1š, 7, 1p, 3, 11

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1864 kJ | 16,40 g   | 53,19 g   | 17,81 g |

**Contained allergens:** 9, 1š, 7, 1p, 3, 11

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****robi po cikánsku, domácí kynutý knedlík**

robi, cibule, řepkový olej, drcená rajčata, koření paprika, bílá paprika, nakládané okurky, česnek, mořská sůl, pšeničná mouka, droždí, pečivo, vejce

**robi with vegetable sauce, homemade yeast dumplings**

robi, onion, canola oil, mashed tomatoes, paprika, white pepper, pickled cucumber, garlic, sea salt, wheat flour, yeast, pastry, eggs

**Obsažené alergený:** 1p, 11, 3

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1943 kJ | 18,77 g   | 54,75 g   | 18,04 g |

**Contained allergens:** 1p, 11, 3

0,2 l

**Polévka / Soup****špenátová polévka s vejcem a celozrnnými krutony**

cibule, zeleninový bujón, řepkový olej, špenát, česnek, mléko, špaldová mouka, mořská sůl, vejce, pečivo

**spinach soup with eggs and whole croutons**

onion, vegetable bouillon, canola oil, spinach, garlic, milk, spelt flour, sea salt, egg, pastry

**Obsažené alergeny:** 9, 7, 1p, 3, 11, 1š

Energie

Bílkoviny

Sacharidy

Tuky

**Contained allergens:** 9, 7, 1p, 3, 11, 1š

812 kJ

5,44 g

14,84 g

12,02 g

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****zapečené rizoto s kuřecím masem, zeleninou a sýrem**

kuřecí stehna a vývar z kuřete, cibule, česnek, mrkev, pórek, hrášek, kukuřice, tamari, mozzarella, rýže

**baked chicken risotto with vegetables and cheese**

chicken and chicken broth, onion, garlic, carrot, leek, peas, corn, tamari, mozzarella, rice

**Obsažené alergeny:** 9, 6, 7

Energie

Bílkoviny

Sacharidy

Tuky

**Contained allergens:** 9, 6, 7

1318 kJ

19 g

37,16 g

9,60 g

180 g

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****bramboráčky se šunkou a bylinkami, zelný salátek s paprikou**

brambory, uzené vepřové maso bez konzervantů, špaldová mouka, vejce, řepkový olej, česnek, majoránka, petrželová nať, pažitka, dobromysl, mořská sůl, bílé zelí, paprika trikolóra, mořská sůl, citrónová šťáva, olivový olej

**potato pancakes with ham and herbs, cabbage salad with peppers**

potatoes, smoked pork without preservatives, spelt flour, eggs, canola oil, garlic, marjoram, parsley tops, chive, oregano, sea salt, cabbage, colorful peppers, sea salt, lemon juice, olive oil

**Obsažené alergeny:** 1š, 3,

Energie

Bílkoviny

Sacharidy

Tuky

**Contained allergens:** 1š, 3,

1286 kJ

11,01 g

41,22 g

9,98 g

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****špagetové polpety se sýrem, zelný salátek s paprikou**

špagety, kravský sýr, vejce, petrželová nať, špaldová mouka, strouhanka, mořská sůl, řepkový olej, bílé zelí, paprika trikolóra, mořská sůl, citrónová šťáva, olivový olej

**spaghetti polpette with cheese, cabbage salad with peppers**

spaghetti pasta, cow's cheese, eggs, parsley tops, spelt flour, breadcrumb, canola oil, cabbage, colorful peppers, sea salt, lemon juice, olive oil

**Obsažené alergeny:** 1p, 7, 3, 11, 1š

Energie

Bílkoviny

Sacharidy

Tuky

**Contained allergens:** 1p, 7, 3, 11, 1š

2103 kJ

16,73 g

56,11 g

22,64 g

0,2 l

**Polévka / Soup****hovězí polévka s nudlemi a zeleninou**

hovězí vývar, cibule, mrkev, celer, petržel, kapusta, domácí nudle, mořská sůl, koření Dobrá nálada

**beef soup with noodles and vegetables**

beef broth, onion, carrot, celery, parsley, cabbage, homemade noodles, sea salt, spice



info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní*

info: *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food*

**Obsažené alergený:** 9, 1p, 3

Energie Bílkoviny Sacharidy Tuky

**Contained allergens:** 9, 1p, 3

485,88 kJ 5,41 g 16,88 g 2,79 g

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****krůtí maso se špenátovo smetanovou omáčkou, tarhoňa**

krůtí maso, kuřecí vývar, olej řepkový, cibule, listový špenát, česnek, smetana, špaldová mouka, mořská sůl, tarhoňa

**turkey with spinach - creamy sauce, tarhoňa pasta**

turkey, chicken broth, canola oil, onion, spinach, garlic, cream, spelt flour, sea salt, tarhoňa pasta

**Obsažené alergený:** 9, 7, 1š, 1p

Energie Bílkoviny Sacharidy Tuky

**Contained allergens:** 9, 7, 1š, 1p

1470 kJ 15 g 45,13 g 12,45 g

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****smažené zeleninové špízy v sezamových semínkách, šťouchané brambory s cibulí, mrkvový dip**

dýně, cuketa, papriky, cibule, provensálské bylinky, mořská sůl, pšeničná mouka, vejce, sezamová semínka, strouhanka, řepkový olej, brambory, bílý jogurt, mrkev, česnek, mořská sůl

**vegetable skewer battered with sesame seeds, mashed potatoes with onion, carrot dip**

pumpkin, zucchini, peppers, onion, provence herbs, sea salt, wheat flour, eggs, sesame seeds, canola oil, potatoes, natural yoghurt, carrot, garlic, sea salt

**Obsažené alergený:** 1p, 3, 11, 7

Energie Bílkoviny Sacharidy Tuky

**Contained allergens:** 1p, 3, 11, 7

2208 kJ 12,08 g 74,42 g 19,42 g

180 g

**Ňamina pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth****sladké rýžové krometky s višňovou omáčkou**

rýže, kravské mléko, vanilkový pudinkový prášek, vejce, třtinový cukr, vanilkový cukr, rozinky, strouhanka, řepkový olej, višně, med

**sweet rice croquettes with sour cherry sauce**

rice, cow's milk, vanilla pudding powder, eggs, cane sugar, vanilla sugar, raisins, rice flour, breadcrumb, canola oil, sour cherries, honey

**Obsažené alergený:** 7, 3, 1p, 11

Energie Bílkoviny Sacharidy Tuky

**Contained allergens:** 7, 3, 1p, 11

1967 kJ 9,62 g 74,28 g 14,24 g

0,2 l

**Polévka / Soup****krémová květákovo-bramborová polévka**

řepkový olej, cibule, květák, brambory, mléko, mořská sůl, mletý kmín, zeleninový bujón, špaldová mouka, muškátový oříšek

**creamy cauliflower-potato soup**

canola oil, onion, cauliflower, potatoes, milk, sea salt, cumin, vegetable bouillon, spelt flour, nutmeg

**Obsažené alergeny:** 7, 9, 1š

|           |           |           |         |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 701,93 kJ | 3,30 g    | 13,19 g   | 10,81 g |

**Contained allergens:** 7, 9, 1š

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****králíčí karbošiky, šťouchané brambory s cibulí, okurkový salát s ředkvičkami**

králíčí maso, cibule, řepkový olej, česnek, Frankyho koření, strouhanka, vejce, rýže, mořská sůl, brambory, salátová okurka, ředkvičky, vinný ocet, třtinový cukr

**rabbit burgers, mashed potatoes with onion, cucumber salad radishes**

rabbit, onion, canola oil, garlic, Franky's spice, breadcrumb, eggs, rice, sea salt, potatoes, cucumber, radishes, vinegar, cane sugar

**Obsažené alergeny:** 1p, 11, 3

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1833 kJ | 11,96 g   | 54,60 g   | 18,17 g |

**Contained allergens:** 1p, 11, 3

180 g

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****těstoviny po venkovsku**

mleté hovězí a vepřové maso, řepkový olej, cibule, drcená rajčata, rajčatový protlak, česnek, koření na těstoviny (bazalka, dobromysl, tymián, libeček), červená a bílá fazole, petrželová nať, mořská sůl, mozzarella, těstoviny

**pasta in the countryside**

beef and pork, canola oil, onion, mashed tomatoes, tomato purée, garlic, red and white beans, parsley tops, pasta spice, sea salt, mozzarella, pasta

**Obsažené alergeny:** 7, 1p

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1834 kJ | 19 g      | 43,35 g   | 20,45 g |

**Contained allergens:** 7, 1p

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****asijské nudle s restovaným tofu, zeleninou a mungo fazolkami**

řepkový olej, cibule, česnek, mrkev, bílé zelí, pórek, žlutá paprika, tamari sojová omáčka, mungo fazolky, tofu natural, zeleninový bujón, mořská sůl, rýžová krupička, asijské nudle

**asia noodles with roasted tofu, vegetables and mungo beans**

canola oil, onion, garlic, carrot, white cabbage, leek, yellow pepper, tamari soy sauce, mungo beans, tofu natural, vegetable bouillon, sea salt, rice flour, asia noodles

**Obsažené alergeny:** 6, 9, 1p

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1452 kJ | 6,07 g    | 48,49 g   | 13,76 g |

**Contained allergens:** 6, 9, 1p



0,2 l

**Polévka / Soup**

**hovězí vývar s hráškem a rýží**

vývar z kostí, pórek, mrkev, celer, petržel, hrášek, řepkový olej, libeček, mořská sůl, rýže

**beef broth with peas and rice**

broth from the bones, leek, carrot, celery, parsley, peas, canola oil, lovage, sea salt, rice

info:

*V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní*

info:

*In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food*

**Obsažené alergeny: 9**

|           |           |           |        |
|-----------|-----------|-----------|--------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 437,43 kJ | 4,12 g    | 7,70 g    | 6,19 g |

**Contained allergens: 9**

180 g

**Hlavní jídlo / Main course**

**hovězí masíčko s křenovou omáčkou, domácí kynutý knedlík s mrkví**

hovězí maso, vývar z kostí, cibule, řepkový olej, smetana, mořská sůl, citrónová šťáva, třtinový cukr, křen, pšeničná mouka, vejce, droždí, mrkev

**beef with horseradish sauce, homemade yeast carrot dumplings**

beef, broth from the bones, onion, canola oil, cream, sea salt, lemon juice, cane sugar, horseradish, wheat flour, eggs, yeast, carrot

**Obsažené alergeny: 9, 7, 1p, 3**

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1588 kJ | 14,13 g   | 54,38 g   | 11,03 g |

**Contained allergens: 9, 7, 1p, 3**

180 g

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two**

**kuře na španělský způsob, dušená rýže**

kuřecí stehna, řepkový olej, cibule, česnek, domácí kečup bionea, vepřová šunka, mořská sůl, špaldová mouka, rýže

**chicken the spanish way, stewed rice**

chicken, canola oil, onion, garlic, homemade ketchup, pork ham, sea salt, spelt flour, rice

**Obsažené alergeny: 9, 1š**

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1539 kJ | 13,54 g   | 39,07 g   | 16,82 g |

**Contained allergens: 9, 1š**

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**

**květák na paprice s majoránkou, dušená rýže**

květák, cibule, řepkový olej, česnek, koření paprika, majoránka, mléko, špaldová mouka, rýže

**cauliflower with paprika and marjoram, stewed rice**

cauliflower, onion, canola oil, garlic, paprika, marjoram, milk, spelt flour, rice

**Obsažené alergeny: 7, 1š**

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1529 kJ | 9,37 g    | 41,98 g   | 17,02 g |

**Contained allergens: 7, 1š**

0,2 l

**Polévka / Soup****hrstková polévka**

čočka, hrách, fazole, kroupy, cibule, česnek, petrželová nať, majoránka, zeleninový bujón, řepkový olej, špaldová mouka, mořská sůl

**handful soup**

lentil, peas, beans, groats, onion, garlic, parsley tops, marjoram, vegetable bouillon, canola oil, spelt flour, sea salt

**Obsažené alergeny:** 1š, 9

|           |           |           |         |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 765,56 kJ | 4,55 g    | 16,38 g   | 10,48 g |

**Contained allergens:** 1š, 9

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****gratinovaný mletý platýs se zeleninou a sýrem, bramborová kaše**

platýs, koření rybáře Svena, olivový olej, cibule, mrkev, celer, petržel, pórek, mozzarella, brambory, mléko, máslo

**gratinated flounder fish with vegetables and cheese, potato purée**

flounder fish, fish spice, olive oil, onion, carrot, celery, parsley, leek, mozzarella, potatoes, milk, butter

**Obsažené alergeny:** 4, 9, 7

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1528 kJ | 14,38 g   | 37,18 g   | 17,19 g |

**Contained allergens:** 4, 9, 7

0,2 l

**Hlavní jídlo / Main course****uzené vepřové maso bez konzervantů, bramborová kaše, zelný salátek s mrkví a jablky**

uzené vepřové maso bez konzervantů, brambory, mléko, máslo, kysané zelí, mrkev, jablko, olivový olej, třtinový cukr

**smoked pork without preservatives, potato purée, cabbage salad with carrot and apples**smoked pork without preservatives, potatoes, milk, butter  
sour cabbage, carrot, apple, olive oil, cane sugar**Obsažené alergeny:** 7

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1645 kJ | 10,51 g   | 42,89 g   | 19,51 g |

**Contained allergens:** 7

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****lasagne se zeleninou**

pšeničná mouka, vejce, mořská sůl, olivový olej, cibule, cuketa, dýně, česnek, drcená rajčata, smetanový sýr, vejce, mozzarella

**lasagna with vegetables**

wheat flour, eggs, sea salt, olive oil, onion, zucchini, pumpkin, garlic, mashed tomatoes, cream cheese, eggs, mozzarella

**Obsažené alergeny:** 1p, 3, 7

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1390 kJ | 12,21 g   | 26,87 g   | 19,17 g |

**Contained allergens:** 1p, 3, 7

0,2 l

**Polévka / Soup****kuřecí vývar s droždovým kapáním**

kuřecí vývar, celer, mrkev, petržel, mořská sůl, petrželová nať, řepkový olej,  
cibule, kapání: řepkový olej, lahůdkové droždí, hrubá mouka pšeničná, strouhanka, česnek,  
mořská sůl, majoránka, vejce

**chicken broth with yeast dropping**

chicken broth, celery, carrot, parsley, sea salt, parsley tops, canola oil,  
onion, dropping: canola oil, yeast, wheat flour, breadcrumb, garlic, sea salt, marjoram, eggs



info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní*

info: *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food*

Obsažené alergeny: 9, 1p, 11, 3

Energie 605,06 kJ

Bílkoviny 5,66 g

Sacharidy 15,77 g

Tuky 6,42 g

Contained allergens: 9, 1p, 11, 3

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****krůtí kousky s mrkví, dušená rýže**

krůtí stehna a vývar z kuřete, řepkový olej, mrkev, mořská sůl, mléko, muškátový oříšek,  
špaldová mouka, rýže

**turkey with carrot, stewed rice**

turkey, chicken broth, canola oil, carrot, sea salt, milk, nutmeg,  
spelt flour, rice



Obsažené alergeny: 9, 7, 1š

Energie 1390 kJ

Bílkoviny 14,19 g

Sacharidy 39,68 g

Tuky 12,21 g

Contained allergens: 9, 7, 1š

0,2 l

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****drůbeží perkelt s hráškem a paprikou, bramborové nočky**

krůtí stehna, kuřecí vývar, cibule, řepkový olej, koření paprika, hrášek,  
paprika kapie, mořská sůl, špaldová mouka, bramborové těsto

**poultry perkelt with peas and peppers, potato gnocchi**

turkey, chicken broth, onion, canola oil, paprika, peas, peppers, sea salt,  
spelt flour, potato dough



Obsažené alergeny: 9, 1š, 1p

Energie 1398 kJ

Bílkoviny 13,20 g

Sacharidy 53,89 g

Tuky 6,82 g

Contained allergens: 9, 1š, 1p

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****bramborové nočky se smetanovou omáčkou s nasekaným špenátem**

bramborové těsto, cibule, řepkový olej, mléko, smetanový sýr, listový špenát, špaldová mouka, česnek,  
dobromysl, mořská sůl

**potato gnocchi with creamy sauce and spinach**

potato dough, onion, canola oil, cow's milk, creamy cheese, spinach, spelt flour, garlic,  
oregano, sea salt

Obsažené alergeny: 1š, 7, 1p

Energie 1796 kJ

Bílkoviny 10,23 g

Sacharidy 56,06 g

Tuky 17,78 g

Contained allergens: 1š, 7, 1p

0,2 l

**Polévka / Soup****celerová polévka s brambůrkami a mrkvičkou**

cibule, celer, zeleninový bujón, brambory, mrkev, řepkový olej, mléko, špaldová mouka, mořská sůl, petrželová nať

**celery soup with potatoes and carrot**

onion, celery, vegetable bouillon, potatoes, carrot, canola oil, milk, spelt flour, sea salt, parsley tops

**Obsažené alergeny:** 9, 7, 1š

|          |           |           |        |
|----------|-----------|-----------|--------|
| Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 564,82 g | 3,79 g    | 15,53 g   | 5,94 g |

**Contained allergens:** 9, 7, 1š

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****špagety s kuřecím masem a brokolici v sýrové omáčce**

kuřecí stehna a vývar z kuřete, cibule, česnek, řepkový olej, brokolice, smetana, mozzarella, smetanový sýr, špaldová mouka, mořská sůl, těstoviny špagety

**spaghetti pasta with chicken, broccoli and cheese sauce**

chicken and chicken broth, onion, garlic, canola oil, broccoli, cream, mozzarella, creamy cheese, spelt flour, sea salt, spaghetti pasta

**Obsažené alergeny:** 9, 7, 1š, 1p

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1995 kJ | 20,61 g   | 43,86 g   | 23,45 g |

**Contained allergens:** 9, 7, 1š, 1p

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****zeleninová musaka se sýrem sypaná sezamovými semínky**

brambory, lilek, cuketa, cibule, papriky, olivový olej, mořská sůl, česnek, tymián, drcená rajčata, petrželová nať, krusta: vejce, špaldová mouka, mléko, mozzarella, sezamová semínka

**vegetable musaka with cheese topped with sesame seeds**

potatoes, aubergines, zucchinis, onion, peppers, olive oil, sea salt, garlic, thyme, mashed tomatoes, parsley tops, eggs, spelt flour, milk, mozzarella, sesame seeds

**Obsažené alergeny:** 3, 1š, 7, 11

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1642 kJ | 14,55 g   | 40,31 g   | 18,13 g |

**Contained allergens:** 3, 1š, 7, 11

180 g

**Ďamína pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth****nudle s mákem, ovocným cukrem a másličkem, čerstvé sezónní ovoce**

nudle, mořská sůl, ovocný cukr, vanilkový cukr, mák, máslo, sezónní ovoce

**noodles with poppy seeds, fruit sugar and butter, fresh seasonal fruit**

noodles, sea salt, fruit sugar, vanilla sugar, poppy seeds, butter, seasonal fruit

**Obsažené alergeny:** 1p, 7

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 2755 kJ | 16,07 g   | 68,85 g   | 34,56 g |

**Contained allergens:** 1p, 7

0,2 l

**Polévka / Soup****kuřecí vývar s mrkvovým kapáním**

vývar z kuřete, celer, petržel, brokolice, mořská sůl, kapání: mrkev, vejce, pšeničná mouka, mořská sůl

**chicken broth with carrot dropping**

chicken broth, celery, parsley, broccoli, sea salt, carrot, eggs, wheat flour, sea salt

**info:** *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní***info:** *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food***Obsažené alergeny:** 9, 3, 1p

|           |           |           |        |
|-----------|-----------|-----------|--------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 568,79 kJ | 4,96 g    | 14,70 g   | 6,25 g |

**Contained allergens:** 9, 3, 1p

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****tokán z vepřového masíčka se žampiony a hráškem, vařené brambory**

vepřové maso, vývar z kostí, cibule, řepkový olej, rajčatový protlak, žampiony, hrášek, zakysaná smetana, mořská sůl, špaldová mouka, brambory

**pork with mushrooms and peas, boiled potatoes**

pork, broth from the bones, onion, canola oil, tomato purée, mushrooms, peas, sour cream, sea salt, spelt flour, potatoes

**Obsažené alergeny:** 1š, 9, 7

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1325 kJ | 9,15 g    | 37,80 g   | 13,70 g |

**Contained allergens:** 1š, 9, 7

180 g

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****hamburská krůtí stehna, domácí kynutý knedlík**

krůtí stehna, vývar z kostí, vepřová šunka, řepkový olej, cibule, mrkev, celer, petržel, nakládané okurky, divoké koření, citrónová šťáva, hořčice, třtinový cukr, smetana, špaldová mouka, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

**hamburg turkey thighs, homemade yeast dumplings**

turkey, bone broth, pork ham, canola oil, onion, carrot, celery, parsley, pickled cucumbers, wild spice, lemon juice, mustard, cane sugar, cream, spelt flour, wheat flour, eggs, yeast, pastry

**Obsažené alergeny:** 9, 10, 7, 1š, 1p, 3,

|         |           |           |        |
|---------|-----------|-----------|--------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 1627 kJ | 18,52 g   | 56,49 g   | 9,12 g |

**Contained allergens:** 9, 10, 7, 1š, 1p, 3,

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****segedínský guláš ze seitanu, domácí kynutý knedlík**

seitan, zeleninový bujón, tamari, cibule, česnek, řepkový olej, koření paprika, mletý kmín, kysané zelí, pšeničná mouka, droždí, pečivo, vejce

**segedin goulash with seitan, homemade yeast dumplings**

seitan, vegetable bouillon, tamari, onion, garlic, canola oil, paprika, cumin, sour cabbage, wheat flour, yeast, pastry, eggs

**Obsažené alergeny:** 1p, 3, 11, 9, 6

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1695 kJ | 20,10 g   | 55,88 g   | 10,38 g |

**Contained allergens:** 1p, 3, 11, 9, 6

0,2 l

**Polévka / Soup**



**cizrnová polévka jako gulášová**

cizrna, cibule, řepkový olej, koření paprika, česnek, brambory, celer, mrkev, petržel, majoránka, špaldová mouka, mořská sůl, petrželová nať



**chickpea soup like goulash soup**

chickpeas, onion, canola oil, paprika, garlic, potatoes, celery, carrot, parsley, marjoram, spelt flour, sea salt, parsley tops



**Obsažené alergeny:** 9, 1š

|           |           |           |        |
|-----------|-----------|-----------|--------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 934,32 kJ | 8,32 g    | 30,59 g   | 6,91 g |

**Contained allergens:** 9, 1š

180 g

**Hlavní jídlo / Main course**



**krůtí plátek s přírodní omáčkou, bramborový knedlík, smetanový špenát**

krůtí prsa, vývar z kuřete, cibule, česnek, řepkový olej, špaldová mouka, mořská sůl, bramborové těsto, špenát, česnek, smetana%

**turkey with natural sauce, potato dumplings, creamy spinach**

turkey, chicken broth, onion, garlic, canola oil, spelt flour, sea salt, potato dough, spinach, garlic, cream



**Obsažené alergeny:** 9, 1š, 7

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1577 kJ | 15,31 g   | 46,77 g   | 13,46 g |

**Contained allergens:** 9, 1š, 7

180 g

**Hlavní jídlo / Main course**

**bramborový báč s uzeným masem bez konzervantů, smetanový špenát**

uzené vepřové maso bez konzervantů, brambory, droždí, vejce, mléko, špaldová mouka, česnek, majoránka, mořská sůl, řepkový olej, cibule, špenát, česnek, smetana

**potato cake with smoked pork without preservatives, creamy spinach**

smoked pork without preservatives, potatoes, yeast, eggs, milk, spelt flour, garlic, marjoram, sea salt, canola oil, onion, spinach, garlic, cream



**Obsažené alergeny:** 3, 7, 1š

|         |           |           |      |
|---------|-----------|-----------|------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
| 2161 kJ | 21,98 g   | 51,90 g   | 22 g |

**Contained allergens:** 3, 7, 1š

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**



**brokolicové ragú, dušená rýže**

brokolice, cibule, česnek, olivový olej, zeleninový bujón, koření paprika, smetana, špaldová mouka, mořská sůl, rýže

**broccoli ragout, stewed rice**

broccoli, onion, garlic, olive oil, vegetable bouillon, paprika, cream, spelt flour, sea salt, rice

**Obsažené alergeny:** 9, 1š, 7

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1526 kJ | 9,95 g    | 42,12 g   | 16,59 g |

**Contained allergens:** 9, 1š, 7

0,2 l

**Polévka / Soup****kuřecí vývar se zeleninkou a kuskusem**

vývar z kuřete, celer, mrkev, pórek, kedlubna, cibule, divoké koření, mořská sůl, kuskus

**chicken broth with vegetables and cous-cous**

chicken broth, celery, carrot, leek, kohlrabi, onion, allspice, bayleaf, sea salt, cous-cous



info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní*

info: *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food*

**Obsažené alergeny:** 9, 1p

Energie Bilkoviny Sacharidy Tuky

**Contained allergens:** 9, 1p

533,28 kJ 4,17 g 14,59 g 5,72 g

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****zapečený tuňák s bramborami, rajčaty, cibulí a sýrem, zelný salát s mrkví**

tuňák, brambory, rajčata, cibule, mléko, mozzarella, vejce, petrželová nať, mořská sůl, bílé zelí, mrkev, vinný ocet, třtinový cukr, olivový olej

**baked tuna with potatoes, tomatoes, onion and cheese, cabbage salad with carrot**

tuna, potatoes, tomatoes, onion, milk, mozzarella, eggs, parsley tops, sea salt, cabbage, carrot, vinegar, cane sugar, olive oil

**Obsažené alergeny:** 4, 7, 3

Energie Bilkoviny Sacharidy Tuky

**Contained allergens:** 4, 7, 3

1436 kJ 17,15 g 39,05 g 12,58 g

180 g

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****masové kuličky v rajčatové omáčce, těstoviny**

kuřecí stehna, mořská sůl, mléko, pečivo, vejce, cibule, špaldová mouka, strouhanka, řepkový olej, omáčka: řepkový olej, cibule, mrkev, celer, petržel, divoké koření, skořice, špaldová mouka, kuřecí vývar, rajčatový protlak, drcená rajčata, citrón, mořská sůl, třtinový cukr, těstoviny

**meat balls with tomato sauce, pasta**

chicken, sea salt, milk, pastry, eggs, onion, spelt flour, breadcrumb, canola oil, carrot, celery, parsley, wild spice, cinnamon, chicken broth, tomato purée, mashed tomatoes, lemon, cane sugar, pasta

**Obsažené alergeny:** 7, 1p, 11, 3, 1š, 9,

Energie Bilkoviny Sacharidy Tuky

**Contained allergens:** 7, 1p, 11, 3, 1š, 9,

1601 kJ 16,64 g 62,21 g 6,69 g

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****těstoviny špagetky s mletým robí a hráškem**

řepkový olej, cibule, česnek, drcená rajčata, rajčatový protlak, hrášek, tymián, bazalka, robí, těstoviny špagety

**spaghetti pasta with minced robi and peas**

canola oil, onion, garlic, mashed tomatoes, tomato purée, peas, thyme, basil, robi, spaghetti pasta

**Obsažené alergeny:** 1p

Energie Bilkoviny Sacharidy Tuky

**Contained allergens:** 1p

1443 kJ 16,50 g 42,94 g 11,52 g



0,2 l

**Polévka / Soup****zeleninová ragú polévka**

mrkev, celer, brokolice, cibule, květák, špaldová mouka, muškátový květ, zelené fazolky, mořská sůl, libeček, máslo, mléko

**vegetable ragout soup**

carrot, celery, broccoli, onion, cauliflower, spelt flour, nutmeg, bean pods, sea salt, lovage, butter, milk

**Obsažené alergeny:** 9, 7, 1š**Contained allergens:** 9, 7, 1š

|           |           |           |        |
|-----------|-----------|-----------|--------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 554,61 kJ | 3,28 g    | 9,89 g    | 8,44 g |

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****krůtí maso s dýňovou omáčkou a tahini, dušená rýže**

krůtí prsa, vývar z kuřete, cibule, řepkový olej, dýně, česnek, tahini, mléko, špaldová mouka, mořská sůl, citrónová šťáva, rýže

**turkey with pumpkin sauce and tahini, stewed rice**

turkey, chicken broth, onion, canola oil, pumpkin, garlic, tahini, milk, spelt flour, sea salt, lemon juice, rice

**Obsažené alergeny:** 9, 11, 7, 1š**Contained allergens:** 9, 11, 7, 1š

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1747 kJ | 16,41 g   | 39,15 g   | 20,82 g |

180 g

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****francouzské brambory, zelný salát s paprikou**

šunka, brambory, vejce, cibule, řepkový olej, strouhanka, mořská sůl, vejce, smetana, bílé zelí, paprika trikolóra, mletý kmín, olivový olej, jablečný ocet, mořská sůl, pažitka

**french potatoes, cabbage salad with peppers**

ham, potatoes, eggs, onion, canola oil, breadcrumb, sea salt, eggs, cream, cabbage, tricolour peppers, cumin, olive oil, apple vinegar, sea salt, chive

**Obsažené alergeny:** 3, 1p, 11, 7**Contained allergens:** 3, 1p, 11, 7

|         |           |           |        |
|---------|-----------|-----------|--------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 1377 kJ | 17,97 g   | 42,54 g   | 9,55 g |

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo/Vegetarian main course****šoulet, zelný salát s paprikou**

řepkový olej, cibule, hrášek, majoránka, mletý kmín, česnek, kroupy, zeleninový bujón, bílé zelí, paprika trikolóra, mletý kmín, olivový olej, jablečný ocet, mořská sůl, pažitka

**shoulet, cabbage salad with peppers**

canola oil, onion, peas, marjoram, cumin, garlic, groats, vegetable bouillon, cabbage, tricolour peppers, cumin, olive oil, apple vinegar, sea salt, chive

**Obsažené alergeny:** 1j, 9**Contained allergens:** 1j, 9

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1425 kJ | 6,22 g    | 45,19 g   | 14,10 g |



0,2 l

**Polévka / Soup****hovězí vývar s kořenovou zeleninou a bezpluchým ovsem**

hovězí vývar, cibule, celer, mrkev, petržel, řepkový olej, mořská sůl, petrželová nať, bezpluchý oves

**beef broth with root vegetables and naked oats**

beef broth, onion, celery, carrot, parsley, canola oil, sea salt, parsley tops, naked oats



info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní*

info: *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food*

**Obsažené alergený:** 9, 1o

Energie

Bílkoviny

Sacharidy

Tuky

**Contained allergens:** 9, 1o

513,22 kJ

5,48 g

17,10 g

3,39 g

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****kuřecí ragú se zeleninou, těstovinky**

kuřecí stehna, kuřecí vývar, cibule, hrášek, pórek, mrkev, řepkový olej, smetana, špaldová mouka, muškátový oříšek, petrželová nať, těstoviny, mořská sůl,

**chicken ragout with vegetables, pasta**

chicken, chicken broth, onion, peas, leek, carrot, canola oil, cream, spelt flour, nutmeg, parsley tops, pasta, sea salt,

**Obsažené alergený:** 7, 1š, 1p, 9

Energie

Bílkoviny

Sacharidy

Tuky

**Contained allergens:** 7, 1š, 1p, 9

1644 kJ

13,78 g

44,35 g

16,98 g

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****zadělávaná kapusta s uzeným tempehem, vařené brambory**

cibule, kapusta, řepkový olej, zeleninový bujón, česnek, uzený tempeh, špaldová mouka, muškátový květ, citrónová šťáva, mořská sůl, brambory

**cabbage fricassee with smoked tempeh, boiled potatoes**

onion, cabbage, canola oil, vegetable bouillon, garlic, smoked tempeh, spelt flour, nutmeg, lemon juice, sea salt, potatoes

**Obsažené alergený:** 9, 6, 1š

Energie

Bílkoviny

Sacharidy

Tuky

**Contained allergens:** 9, 6, 1š

1527 kJ

13,98 g

56,14 g

8,11 g

180 g

**Ďamína pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth****makové palačinky se šlehaným tvarohem a švestkovými povidly**

pšeničná mouka, kravské mléko, vejce, mořská sůl, mák celý, řepkový olej, tvaroh, med, citrónová kůra, švestky, med, skořice

**poppy pancakes with cottage cheese and plum jam**

wheat flour, cow's milk, eggs, sea salt, poppy seeds, canola oil, cottage cheese, honey, lemon peel, plums, honey, cinnamon

**Obsažené alergený:** 1p, 7, 3

Energie

Bílkoviny

Sacharidy

Tuky

**Contained allergens:** 1p, 7, 3

2399 kJ

13,29 g

71,25 g

25,35 g

0,2 l

**Polévka / Soup****frankfurtská polévka s párkem**

kuřecí vývar, párky, cibule, brambory, řepkový olej, koření paprika, špaldová mouka, česnek, mléko, mořská sůl, petrželová nať

**frankfurt soup with sausages**

chicken broth, sausages, onion, potatoes, canola oil, paprika, spelt flour, garlic, milk, sea salt, parsley tops

info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní*

info: *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food*

**Obsažené alergeny:** 9, 7, 1š

|           |           |           |        |
|-----------|-----------|-----------|--------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 684,16 kJ | 4,89 g    | 15,84 g   | 8,46 g |

**Contained allergens:** 9, 7, 1š

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****krůtí maso po zahradnicku, šťouchané brambory s cibulí**

krůtí stehna, vývar z kuřete, cibule, řepkový olej, zelené fazolky, mrkev, květák, špaldová mouka, mořská sůl, česnek, brambory

**turkey with vegetables, mashed potatoes with onion**

turkey, chicken broth, onion, canola oil, bean pods, carrot, cauliflower, spelt flour, sea salt, garlic, potatoes

**Obsažené alergeny:** 9, 1š

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1654 kJ | 10,84 g   | 38,02 g   | 21,40 g |

**Contained allergens:** 9, 1š

180 g

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****sekaný máslový řízek, šťouchané brambory s cibulí**

krůtí stehna, pečivo, mléko, máslo, muškátový květ, mořská sůl, citrónová kůra, vejce, strouhanka, řepkový olej, brambory, cibule

**chopped butter steak, mashed potatoes with onion**

turkey, pastry, milk, butter, nutmeg, sea salt, lemon peel, eggs, breadcrumb, canola oil, potatoes, onion

**Obsažené alergeny:** 1p, 11, 7, 3,

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1449 kJ | 14,73 g   | 41,13 g   | 13,19 g |

**Contained allergens:** 1p, 11, 7, 3,

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****bramborová roláda plněná sójovým párkem, sypaná restovanou cibulkou, dušené červené zelí**

bramborové těsto, sójový párek, řepkový olej, cibule, červené zelí, vinný ocet, třtinový cukr, špaldová mouka, mořská sůl, mletý kmín

**potato roll filled with soy sausages, topped with roasted onion, steamed red cabbage**

potato dough, soy sausages, canola oil, onion, red cabbage, vinegar, cane sugar, spelt flour, sea salt, cumin

**Obsažené alergeny:** 1p, 1š, 6

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 2026 kJ | 16,22 g   | 54,62 g   | 21,47 g |

**Contained allergens:** 1p, 1š, 6

0,2 l

**Polévka / Soup**

**zeleninový vývar s nudlemi**

zeleninový bujón, cibule, mrkev, celer, petržel, kadeřávek, vlasové nudle, mořská sůl, koření Dobrá nálada

**vegetable bouillon with noodles**

vegetable bouillon, onion, carrot, celery, parsley, savoy cabbage, noodles, sea salt, spice



**Obsažené alergený:** 9, 1p

**Contained allergens:** 9, 1p

|           |           |           |        |
|-----------|-----------|-----------|--------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 272,68 kJ | 0,79 g    | 7,99 g    | 3,25 g |

180 g

**Hlavní jídlo / Main course**

**kuřecí masíčko dle paní domácí se zeleninou, dušená rýže**

kuřecí stehna, tamari, koření paní domácí, mořská sůl, cibule, řepkový olej, pórek, mrkev, bílé zelí, špaldová mouka, rýže

**chicken with herbs and vegetables, stewed rice**

chicken legs, tamari, turkey spice, sea salt, onion, canola oil, leek, carrot, white cabbage, spelt flour, rice



**Obsažené alergený:** 6, 1š

**Contained allergens:** 6, 1š

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1585 kJ | 13,86 g   | 41,14 g   | 16,83 g |

180 g

**Hlavní jídlo / Main course**

**těstoviny špagety se šunkou, smetanou a sýrem**

šunka, řepkový olej, cibule, smetana, špaldová mouka, těstoviny špagety, mozzarella, mořská sůl,

**spaghetti pasta with ham, cream and cheese**

ham, canola oil, onion, cream, spelt flour, spaghetti pasta, mozzarella, sea salt



**Obsažené alergený:** 7, 1š, 1p

**Contained allergens:** 7, 1š, 1p

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1616 kJ | 18,15 g   | 53,86 g   | 10,41 g |

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**

**paprikáš z uzeného tofu, těstoviny**

uzené tofu, cibule, papriky, drcená rajčata, řepkový olej, tamari, zeleninový bujón, mletý kmín, koření paprika, majoránka, špaldová mouka, těstoviny

**paprikas from smoked tofu and vegetables, pasta**

smoked tofu, onion, peppers, mashed tomatoes, canola oil, tamari, vegetable bouillon, cumin, paprika, marjoram, spelt flour, pasta

**Obsažené alergený:** 6, 9, 1š, 1p

**Contained allergens:** 6, 9, 1š, 1p

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 1668 kJ | 12,32 g   | 44,84 g   | 18,06 g |

0,2 l

**Polévka / Soup****fazolová polévka se špaldovým kapáním**

bílá fazole, cibule, řepkový olej, koření paprika, česnek, celer, mrkev, petržel, majoránka, saturejka, divoké koření, špaldová mouka, mořská sůl, petrželová nať, kapání: vejce, špaldová mouka, mořská sůl

**bean soup with spelt dripping**

white beans, onion, canola oil, paprika, garlic, celery, carrot, parsley, marjoram, savory, wild spice, spelt flour, sea salt, parsley tops, dripping: eggs, spelt flour, sea salt

**Obsažené alergeny:** 9, 1š, 3

|           |           |           |        |
|-----------|-----------|-----------|--------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 1006,3 kJ | 11,15 g   | 32,84 g   | 6,27 g |

**Contained allergens:** 9, 1š, 3

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****pečená mahi mahi se zeleninovým lečem, vařené brambory**

mahi mahi, koření rybáře Svena, koření paprika, citrónová šťáva, petrželová nať, rozmarýn, olivový olej, cibule, papriky, cuketa, drcená rajčata, česnek, mořská sůl, brambory

**baked mahi mahi with vegetables, boiled potatoes**

mahi mahi, fish spice, paprika, lemon juice, parsley tops, rosemary, olive oil, onion, peppers, zucchinis, mashed tomatoes, garlic, sea salt, potatoes

**Obsažené alergeny:** 4

|           |           |           |        |
|-----------|-----------|-----------|--------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 986,17 kJ | 10,86 g   | 34,16 g   | 5,49 g |

**Contained allergens:** 4

180 g

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****zapečená masová haše, vařené brambory, dušená mrkev s hráškem**

hovězí maso, vepřové maso, drůbeží maso, řepkový olej, cibule, česnek, pečivo, zeleninový bujón, smetana, majoránka, vejce, strouhanka, cibulová nať, petrželová nať, mořská sůl, brambory, máslo, hrášek, mrkev

**baked meat hash, boiled potatoes, stewed carrot with peas**

beef, pork, poultry, canola oil, onion, garlic, pastry, vegetable bouillon, cream, marjoram, eggs, breadcrumb, onion tops, parsley tops, sea salt, potatoes, butter, peas, carrot

**Obsažené alergeny:** 1p, 11, 9, 7, 3,

|         |           |           |        |
|---------|-----------|-----------|--------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 1369 kJ | 13,94 g   | 44,65 g   | 9,81 g |

**Contained allergens:** 1p, 11, 9, 7, 3,

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****zelená čočka se zeleninou, rajčaty a sojovým párečkem vařeným v páře**

cibule, zelená čočka, drcená rajčata, česnek, tymián, mrkev, brambory, petrželová nať, špaldová mouka, citrónová šťáva, mořská sůl, sojový párek

**lentil with vegetables, tomatoes and steamed soy sausage**

onion, lentil, mashed tomatoes, garlic, thyme, carrot, potatoes, parsley tops, spelt flour, lemon juice, sea salt, soy sausage

**Obsažené alergeny:** 6, 1š, 1p

|         |           |           |        |
|---------|-----------|-----------|--------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 1537 kJ | 25,86 g   | 49,66 g   | 6,11 g |

**Contained allergens:** 6, 1š, 1p

0,2 l

**Polévka / Soup****velikonoční polévka s rozšlehaným vejcem**

zeleninový bujón, cibule, řepkový olej, lahůdkové droždí, mrkev, celer, petržel, bobkový list, kopr, petrželová nať, mořská sůl, pohankové vločky, vejce

**easter soup with beaten egg**

vegetable broth\*, onion\*, canola oil\*, gourmet yeast, carrot\*, celery\*, parsley\*, bay leaf\*, dill\*, parsley tops\*, sea salt, buckwheat flakes\*, eggs\*

**Obsažené alergený:** 9, 3

|           |           |           |        |
|-----------|-----------|-----------|--------|
| Energie   | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 603,84 kJ | 4,40 g    | 16,82 g   | 6,09 g |

**Contained allergens:** 9, 3

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****kuřecí rarášci v hrašce, bramborová kaše, salátek z červené řepy**

kuřecí maso, hraška, tamari, mořská sůl, řepkový olej, brambory, kravské mléko, máslo, červená řepa, jablko, citronová šťáva, třtinový cukr, jogurt

**chicken nuggets battered with pea flour, mashed potatoes, cucumber salad**

chicken, pea flour, tamari, sea salt, canola oil, potatoes, cow's milk, butter, beet-root, apples, lemon juice, cane sugar, yoghurt

**Obsažené alergený:** 6, 7

|         |           |           |         |
|---------|-----------|-----------|---------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky    |
| 2312 kJ | 16,92 g   | 60,01 g   | 26,43 g |

**Contained allergens:** 6, 7

180 g

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****růsti se šunkou a sýrem, salátek z červené řepy**

vařené brambory, vepřová šunka, mořská sůl, máslo, cibule, kravský sýr, vejce, řepkový olej, červená řepa, jablka, citronová šťáva, třtinový cukr, jogurt

**rōsti with ham and cheese, beet-root salad**

potatoes, pork ham, sea salt, butter, onion, cow's cheese, eggs, canola oil, beet-root, apples, lemon juice, cane sugar, yoghurt

**Obsažené alergený:** 7, 3**Contained allergens:** 7, 3

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****zapečený kuskus se zeleninou a sýrem**

pórek, mrkev, červená řepa, cuketa, dýně, česnek, olivový olej, mořská sůl, koření Holy veggie, kuskus, zeleninový bujón, kravský sýr, vejce, kravské mléko

**baked cous-cous with vegetables and cheese**

leek, carrot, beetroot, zucchini, pumpkin, garlic, olive oil, sea salt, Holy veggie spice, cous-cous, vegetable bouillon, cow's cheese, eggs, cow's milk

**Obsažené alergený:** 9, 7, 3, 1p

|         |           |           |        |
|---------|-----------|-----------|--------|
| Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky   |
| 1137 kJ | 12,64 g   | 32,10 g   | 9,93 g |

**Contained allergens:** 9, 7, 3, 1p

pátek 29. 3. 2024 / friday

**STÁTNÍ SVÁTEK / PUBLIC HOLIDAY**

**Velký pátek / Good Friday**

Při dochucování standardně používáme mořskou sůl, koření, bylinky. Tyto ingredience se mohou v pokrmech objevit i přesto, že nejsou výslovně zmíněny v jejich složení pod názvem pokrmu.

Pro přesné zjištění složení pokrmu v případě diet a potravinových alergií kontaktujte společnost Bionea.

Při přípravě pokrmů používáme řepkový olej, olivový olej a máslo.



neobsahuje mléčné produkty  
without milk products



neobsahuje vejce  
without eggs



vhodné pro bezlepkovou dietu  
acceptable on gluten free diet

info: upozornění

info: warnings

### Nutriční hodnoty

Nutriční hodnoty, uvedené v jídelním lístku, jsou vypočteny pro věkovou kategorii 3 - 6 let. Jsou uvedeny z toho důvodu, aby pomohly nutričním specialistům v případě nutnosti úpravy celodenního stravování např. z důvodu redukce hmotnosti.

Potřeba denní energie pro věkovou skupinu 3 - 6 let je cca v rozmezí 5500 - 7000 kJ (záleží na věku, pohlaví, aktivitách atd.)

| Doporučené rozložení jídel během dne v % | snídaně | svačina | oběd | svačina | večeře |
|------------------------------------------|---------|---------|------|---------|--------|
|                                          | 20      | 15      | 35   | 10      | 20     |

| Doporučená denní dávka sacharidů, bílkovin a tuků pro věkovou skupinu 3-6 let | sacharidy | bílkoviny | tuky    |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|---------|
|                                                                               | 170 - 188 | 30 - 35   | 45 - 59 |

### Spotřební koš

#### pondělí - pátek



+



**spotřební koš pro věkovou skupinu dětí 3 - 6 let (předškolní děti)**  
consumer basket for the age group of children 3 - 6 years (preschoolers)

Spotřební koš pro věkovou skupinu dětí ve věku 3 - 6 let se vypočítává v režimu přesnídávka, oběd, svačina. Bionea garantuje plnění spotřebního koše ze 100% při objednání pokrmů se symbolem košíku a pravidelném odběru svačin. Pokud odběratel odebírá pouze obědy, nikoli svačiny, negarantujeme plnění spotřebního koše u mléka, mléčných výrobků a ovoce. Odběratelé, kteří zajišťují svačiny svépomocí, musí evidovat vlastní, svačinový spotřební koš právě u výše zmíněných potravin. Díky legislativou povoleným procentuálním odchylkám bude odběratel splňovat spotřební koš i v případě, když týdně objedná pouze 4 x masové menu (1 x s obsahem ryby) a 1 x bezmasé menu nebo 1 x řamínu pro mlsounka. Z pohledu celého měsíce (počítáno 4 týdny) je možné rybu vynechat 1 x, aby byl spotřební koš stále ještě splněn. Namísto ryby je možné objednat pokrm bezmasý.

**Spotřební koš musí dodržovat pouze školky, které jsou zapsány v rejstříku MŠMT.**

#### pondělí - čtvrtek



+



**spotřební koš pro věkovou skupinu dětí 7 - 10 let (první stupeň základní školy)**  
consumer basket for the age group of children 7 - 10 years (primary school)

#### pátek



+



**spotřební koš pro věkovou skupinu dětí 7 - 10 let (první stupeň základní školy)**  
consumer basket for the age group of children 7 - 10 years (primary school)

Spotřební koš pro věkovou skupinu dětí ve věku 7 - 10 let se vypočítává pouze v režimu oběd. Bionea garantuje plnění spotřebního koše ze 100% při objednání pokrmů se symbolem košíku a košíku plus. V režimu týdne to znamená, že objednáno bude 4 x masové menu (1 x s obsahem ryby) a 1 x řamína pro mlsounka.

Díky legislativou povoleným procentuálním odchylkám bude odběratel splňovat spotřební koš i v případě, když z pohledu celého měsíce (počítáno 4 týdny) vynechá 1 x rybu a 1 x řamínu pro mlsounka. Namísto ryby a řamíny pro mlsounka je možné objednat pokrm bezmasý.

**Spotřební koš musí dodržovat pouze školy, které jsou zapsány v rejstříku MŠMT.**

**Seznam potravinových alergenů, které podléhají legislativnímu označování dle směrnice EU 1169/11**  
**The list of food allergens, which are subject to legislative labeling according to EU Directive 1169/11**

- 1 **Obiloviny obsahující lepek, konkrétně: pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich** (kromě glukózových sirupů na bázi pšenice, včetně dextrózy, maltodextrinů na bázi pšenice, glukózových sirupů na bázi ječmene, obilnin použitých k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu)  
**Cereals containing gluten, specifically: wheat, rye, barley, oat, spelt, kamut or their hybrid varieties and products thereof** (excluding wheat gluten based syrups, including dextrose, wheat based maltodextrins, barley-based glucose syrups, cereals used to make alcoholic distillates, including ethyl alcohol of agricultural origin).  

|                                          |                                         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <u>Podskupiny:</u>                       | <u>Subgroups:</u>                       |
| 1p - obilnina obsahující lepek - pšenice | 1p - cereals containing gluten - wheat  |
| 1ž - obilnina obsahující lepek - žito    | 1ž - cereals containing gluten - rye    |
| 1j - obilnina obsahující lepek - ječmen  | 1j - cereals containing gluten - barley |
| 1o - obilnina obsahující lepek - oves    | 1o - cereals containing gluten - oat    |
| 1š - obilnina obsahující lepek - špalda  | 1š - cereals containing gluten - spelt  |
| 1k - obilnina obsahující lepek - kamut   | 1k - cereals containing gluten - kamut  |
- 2 **Korýši a výrobky z nich**  
**Crustaceans and products thereof**
- 3 **Vejce a výrobky z nich**  
**Eggs and products thereof**
- 4 **Ryby a výrobky z nich** (kromě rybí želatiny použité jako nosič vitamínových nebo karetonoidních přípravků)  
**Fish and products thereof** (excluding fish gelatin used as a carrier for vitamin or carotenoid preparations)
- 5 **Podzemnice olejná (arašidy) a výrobky z nich**  
**Groundnuts (peanuts) and products thereof**
- 6 **Sojové boby (sója) a výrobky z nich**  
**Soya beans (soy) and products thereof**
- 7 **Mléko a výrobky z něj, včetně laktózy** (kromě syrovátky použité k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu, laktinolu)  
**Milk and dairy products including lactose** (excluding whey used to make alcoholic distillates, including ethanol of agricultural origin, lactinol)
- 8 **Skořápkové plody, konkrétně: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich** (kromě ořechů použitých k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu).  
**Nuts, specifically: almonds, hazelnuts, walnuts, cashew nuts, peanuts, pecan nuts, pistachios, macadamia and products thereof** (excluding nuts used in the manufacture of alcoholic spirits, including ethyl alcohol of agricultural origin).  

|                                                         |                                              |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <u>Podskupiny:</u>                                      | <u>Subgroups:</u>                            |
| 8a - skořápkové plody a výrobky z nich - mandle         | 8a - nuts and products thereof - almonds     |
| 8b - skořápkové plody a výrobky z nich - lískové ořechy | 8b - nuts and products thereof - hazelnuts   |
| 8c - skořápkové plody a výrobky z nich - vlašské ořechy | 8c - nuts and products thereof - walnuts     |
| 8d - skořápkové plody a výrobky z nich - kešu ořechy    | 8d - nuts and products thereof - cashew nuts |
| 8e - skořápkové plody a výrobky z nich - para ořechy    | 8e - nuts and products thereof - para nuts   |
| 8f - skořápkové plody a výrobky z nich - pistácie       | 8f - nuts and products thereof - pistachios  |
| 8g - skořápkové plody a výrobky z nich - makadamie      | 8g - nuts and products thereof - macadamia   |
- 9 **Celer a výrobky z něj**  
**Celery and products thereof**
- 10 **Hořčice a výrobky z ní**  
**Mustard and products thereof**
- 11 **Sezamová semena (sezam) a výrobky z nich**  
**Sesame seeds (sesame) and products thereof**
- 12 **Oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO2**  
**Sulphur dioxide and sulphites at concentrations of more than 10 mg, ml / kg, l, expressed as SO2**
- 13 **Víčí bob (Lupina) a výrobky z něj**  
**Lupine (Lupin) and products thereof**
- 14 **Měkkýši a výrobky z nich**  
**Molluscs and products thereof**