

pondělí 4. 1. 2021 / monday

svačina: pečivo, máslo, sýr, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: sladké pečivo, ovoce, mléko, voda, čaj - 1,4,7

0,2 l Polévka / Soup**zeleninový boršč**

cibule, řepkový olej, zeleninový bujón, bílé zelí, mrkev, drcená rajčata, rajčatový protlak, červená řepa, brambory, česnek, divoké koření, koření paprika, mořská sůl

180 g Hlavní jídlo / Main course **Obsažené alergeny:** 3, 1p, 1š, 11, 7**kapustový karbanátek, vařené brambory, bylinkový dip s česnekem**

hovězí maso, vepřové maso, cibule, česnek, kapusta, majoránka, vejce, strouhanka, špaldová mouka, rýže, mořská sůl, petrželová nať, brambory, zakysaná smetana, bylinky, česnek, mořská sůl

úterý 5. 1. 2021 / tuesday

svačina: chléb, pomazánkové máslo, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: ovocná přesnídávka s jogurtem, cereálie, mléko, voda, čaj - 1, 7

0,2 l Polévka / Soup**Obsažené alergeny:** 9, 1š**čočková polévka se zeleninou**

čočka, cibule, mrkev, celer, petržel, zeleninový bujón, olej řepkový, majoránka, divoké koření, špaldová mouka, česnek, mořská sůl

180 g Hlavní jídlo / Main course **Obsažené alergeny:** 9, 1š**krutí roláda s bylinkovým pestem a přírodní omáčkou, dušená rýže**

krutí prsa, vývar z kuřete, cibule, řepkový olej, česnek, bylinkové pesto (bylinky, červená a žlutá paprika), špaldová mouka, rýže

středa 6. 1. 2021 / wednesday

svačina: cereálie s bílým jogurtem, ovoce, voda, čaj - 1, 7

svačina: chléb, máslo, šunka, zelenina, voda, čaj - 1, 7

0,2 l Polévka / Soup**Obsažené alergeny:** 9, 1p, 11**cibulová polévka s bramborami, mrkví a celozrnnými krutony**

hovězí vývar, cibule, brambory, mrkev, mletý kmín, řepkový olej, mořská sůl, celozrnné pečivo

180 g Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**těstoviny se zeleninovým čatni a uzeným tofu****Obsažené alergeny:** 1p, 6

cibule, lilek, cukety, drcená rajčata, papriky, řepkový olej, mořská sůl, uzené tofu, těstoviny

čtvrtek 7. 1. 2021 / thursday

svačina: chléb, tvarohová pomazánka, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: ovocná přesnídávka, piškoty, ovoce, voda, čaj - 1, 7

0,2 l Polévka / Soup**Obsažené alergeny:** 7, 6, 9, 1š**krémová brokolicovo-bramborová polévka**

olej řepkový, zeleninový bujón, cibule, špaldová mouka, brokolice, brambory, mléko, mořská sůl, tamari sojová omáčka

180 g Hlavní jídlo / Main course **Obsažené alergeny:** 1p, 1š, 7**milánské špagety sypané sýrem**

kuřecí stehna, cibule, drcená rajčata, rajčatový protlak, řepkový olej, třtinový cukr, koření paprika, česnek, dobromysl, špaldová mouka, mořská sůl, těstoviny špagety, kravský sýr

pátek 8. 1. 2021 / friday

svačina: cereálie s bílým jogurtem, ovoce, voda, čaj - 1, 7

svačina: chléb, máslo, šunka, zelenina, voda, čaj - 1, 7

0,2 l Polévka / Soup**Obsažené alergeny:** 9, 1p**zeleninový vývar s krupicí a divokým kořením**

cibule, zeleninový bujón, řepkový olej, mrkev, celer, petržel, pórek, mořská sůl, divoké koření, krupice, petrželová nať

180 g Hlavní jídlo / Main course **Obsažené alergeny:** 1p**halušky s uzeným masem bez konzervantů a kysaným zelím**

uzené maso bez konzervantů, cibule, řepkový olej, cibulová nať, kysané zelí, mořská sůl, mletý kmín, bramborové těsto

pondělí 11. 1. 2021 / monday

svačina: pečivo, tvarohová pomazánka, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: sladké pečivo, ovoce, mléko, voda, čaj - 1,4,7

0,2 l **Polévka / Soup** Obsažené alergie: 9, 1p, 1š

rajská polévka s těstovinami

zeleninový bujón, drcená rajčata, rajčatový protlak, cibule, česnek, olivový olej, třtinový cukr, těstoviny, špaldová mouka, mořská sůl, bazalka

180 g **Hlavní jídlo / Main course** Obsažené alergie: 4, 1p, 3, 11, 7

smažený mletý steak z hoki, vařené brambory, tatarka Bionea

hoki, řepkový olej, koření rybáře Svena, česnek, citronová šťáva, rýže, vejce, pšeničná mouka, strouhanka, brambory, zakysaná smetana, nakládaná okurka, mořská sůl, třtinový cukr

úterý 12. 1. 2021 / tuesday

svačina: pečivo, máslo, sýr, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: sladké pečivo, ovoce, mléko, voda, čaj - 1,4,7

0,2 l **Polévka / Soup** Obsažené alergie: 9, 1p, 11, 3, 7

kuřecí vývar s tyrolskými knedlíčky

vývar z kuřete, celer, mrkev, petržel, pečivo, mořská sůl, petrželová nať, řepkový olej, cibule, vejce, mléko, zeleninový bujón

180 g **Hlavní jídlo / Main course** Obsažené alergie: 9, 1š, 7

krutí maso se žampionovou omáčkou, dušená rýže

krutí stehna, vývar z kuřete, cibule, řepkový olej, česnek, žampiony, mořská sůl, špaldová mouka, smetana, rýže

středa 13. 1. 2021 / wednesday

svačina: chléb, pomazánkové máslo, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: ovocná přesnídávka s jogurtem, cereálie, mléko, voda, čaj - 1, 7

0,2 l **Polévka / Soup** Obsažené alergie: 9, 1š

staročeská bramboračka

cibule, brambory, zeleninový bujón, řepkový olej, česnek, mrkev, celer, petržel, žampiony, mletý kmín, majoránka, kapusta, špaldová mouka, petrželová nať

180 g **Hlavní jídlo / Main course** Obsažené alergie: 7

zapečené kuřecí maso se sýrem, paprikami a bramborami

kuřecí stehna, řepkový olej, cibule, česnek, papriky, cuketa, drcená rajčata, bazalka, dobromysl, kravský sýr, brambory, mořská sůl

čtvrtek 14. 1. 2021 / thursday

svačina: cereálie s bílým jogurtem, ovoce, voda, čaj - 1, 7

svačina: chléb, máslo, šunka, zelenina, voda, čaj - 1, 7

0,2 l **Polévka / Soup** Obsažené alergie: 9, 1p

hovězí vývar s kapustičkami a nudličkami

vývar z kostí, mrkev, celer, petržel, vlasové nudle, růžičkové kapustičky, mořská sůl, petrželová nať

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course** Obsažené alergie: 9, 6

kari rizoto se zeleninou, sypané uzeným tofu

rýže, zeleninový bujón, cibule, česnek, mrkev, cuketa, dýně, uzené tofu, kari, mořská sůl, řepkový olej, petrželová nať

pátek 15. 1. 2021 / friday

svačina: chléb, tvarohová pomazánka, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: chléb, máslo, sýr, zelenina, voda, čaj - 1, 7

0,2 l **Polévka / Soup** Obsažené alergie: 9, 1š

fazolová polévka se zeleninou

fazole, cibule, mrkev, celer, petržel, drcená rajčata, pórek, řepkový olej, brambory, zeleninový bujón, mořská sůl, špaldová mouka, petrželová nať

180 g **Namina pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth** Obsažené alergie: 1p, 7

krupicová kaše s kakaem a másličkem, čerstvé ovoce

pšeničná krupice, mléko, mořská sůl, třtinový cukr, ovocný cukr, kakao, máslo, čerstvé ovoce

pondělí 18. 1. 2021 / monday

svačina: puding s ovocem, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: chléb, tvarohová pomazánka, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

0,2 l Polévka / Soup Obsažené alergy: 9, 3

kuřecí vývar s pórkem a vejci

vývar z kuřete, řepkový olej, cibule, pórek, mrkev, celer, petržel, brambory, česnek, mořská sůl, mletý kmín, vejce

180 g Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course Obsažené alergy: 1p, 7

těstoviny špagetky s brokolicevým pyré a slunečnicovými semínky

těstoviny špagety, olivový olej, brokolice, česnek, slunečnicová semínka, sýr, mořská sůl

úterý 19. 1. 2021 / tuesday

svačina: sladké pečivo, ovoce, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: chléb, pomazánkové máslo, zelenina, voda, čaj - 1, 7

0,2 l Polévka / Soup Obsažené alergy: 7, 1š

zelná polévka

kysané zelí, brambory, cibule, mletý kmín, řepkový olej, špaldová mouka, mléko, mořská sůl, divoké koření, petrželová nať

180 g Hlavní jídlo / Main course Obsažené alergy: 9, 1š, 1p, 7

vepřová kýta na česneku, bramborový knedlík, smetanový špenát

vepřové maso, vývar z kostí, cibule, olej řepkový, česnek, cibule, špenát, smetana%, špaldová mouka, mořská sůl, bramborové těsto

středa 20. 1. 2021 / wednesday

svačina: cereálie s bílým jogurtem, ovoce, voda, čaj - 1, 7

svačina: chléb, máslo, šunka, zelenina, voda, čaj - 1, 7

0,2 l Polévka / Soup Obsažené alergy: 9

zeleninový vývar s quinoou

cibule, zeleninový bujón, mrkev, celer, petržel, cuketa, mořská sůl, divoké koření, quinoa, řepkový olej, petrželová nať

180 g Hlavní jídlo / Main course Obsažené alergy: 7, 1p, 11, 3

krůtí sekaná, bramborová kaše s mrkví, kyselá okurka

krůtí stehna, cibule, mléko, celozrnný rohlík, strouhanka, vejce, petrželová nať, mořská sůl, dobromysl, brambory, mléko, máslo, mrkev, nakládaná okurka

čtvrtek 21. 1. 2021 / friday

svačina: chléb, tvarohová pomazánka, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: chléb, máslo, sýr, zelenina, voda, čaj - 1, 7

0,2 l Polévka / Soup Obsažené alergy: 9, 1š

cizrnová polévka s dýní

cibule, cizrna, dýně, řepkový olej, česnek, mletý kmín, citrónová šťáva, zeleninový bujón, špaldová mouka, dobromysl, mořská sůl

180 g Hlavní jídlo / Main course Obsažené alergy: 9, 7, 6, 1p

zapečený kuskus s mletým kuřecím masem a zeleninou, sypaný sýrem

kuřecí stehna, vývar z kuřete, mrkev, dýně, cuketa, cibule, olej řepkový, kravský sýr, tamari, kuskus

pátek 22. 1. 2021 / friday

svačina: pečivo, tvarohová pomazánka, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: sladké pečivo, ovoce, mléko, voda, čaj - 1,4,7

0,2 l Polévka / Soup Obsažené alergy: 9

hovězí vývar s rýží a zeleninou

hovězí vývar, cibule, mrkev, celer, petržel, cuketa, mořská sůl, řepkový olej, rýže, petrželová nať

180 g Hlavní jídlo / Main course Obsažené alergy: 9, 1š

králičí ragú s rajčaty a řapíkatým celerem, dušená rýže

králičí maso, vývar z kuřete, řepkový olej, cibule, česnek, koření paprika, drcená rajčata, řapíkatý celer, špaldová mouka, mořská sůl, rýže

pondělí 25. 1. 2021 / monday

svačina: pečivo, máslo, sýr, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: cereálie s bílým jogurtem, ovoce, voda, čaj - 1, 7

0,2 l **Polévka / Soup** **Obsažené alergeny: 9, 7, 1š**

cuketový krém

řepkový olej, cibule, česnek, cukety, brambory, mrkev, zeleninový bujón, mořská sůl, špaldová mouka, smetana

180 g **Hlavní jídlo / Main course** **Obsažené alergeny: 4, 7, 1š**

steak z aljašské tresky, vařené brambory, zadělávaný květák s fazolkami

aljašská treska, olivový olej, koření paprika, petrželová nať, koření rybáře Svena, citrónová šťáva, mořská sůl, brambory, květák, zelené fazolky, máslo, špaldová mouka

úterý 26. 1. 2021 / tuesday

svačina: puding s ovocem, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: chléb, tvarohová pomazánka, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

0,2 l **Polévka / Soup** **Obsažené alergeny: 9, 3**

kuřecí vývar se zeleninou a vaječnou sedlinou

vývar z kuřete, cibule, mrkev, celer, petržel, čínské zelí, mořská sůl, vejce, petrželová nať

180 g **Hlavní jídlo / Main course** **Obsažené alergeny: 9, 1š, 7**

krůtí kousky s mrkví, dušená rýže

krůtí stehna, vývar z kuřete, řepkový olej, cibule, mrkev, mořská sůl, divoké koření, špaldová mouka, mléko, citrónová šťáva, rýže

středa 27. 1. 2021 / wednesday

svačina: sladké pečivo, ovoce, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: chléb, pomazánkové máslo, zelenina, voda, čaj - 1, 7

0,2 l **Polévka / Soup** **Obsažené alergeny: 9, 6, 1š, 11**

mrkvová polévka

mrkev, cibule, zeleninový bujón, řepkový olej, mořská sůl, citrónová šťáva, tamari sojová omáčka, špaldová mouka, tahini

180 g **Hlavní jídlo / Main course**

kuřecí paličky na tymiánu, št'ouchané brambory, mrkvový salát s jablky

kuřecí paličky, Frankyho koření, koření paprika, tymián, mořská sůl, řepkový olej, brambory, mrkev, jablka, citrónová šťáva, třtinový cukr

čtvrtek 28. 1. 2021 / thursday

svačina: cereálie s bílým jogurtem, ovoce, voda, čaj - 1, 7

svačina: chléb, máslo, šunka, zelenina, voda, čaj - 1, 7

0,2 l **Polévka / Soup** **Obsažené alergeny: 9, 1p**

zeleninový vývar s kukuřicí a bulgurem

cibule, mrkev, celer, petržel, kukuřice, koření Dobrá nálada, zeleninový bujón, mořská sůl, bulgur, petrželová nať

180 g **Hlavní jídlo / Main course** **Obsažené alergeny: 9, 3, 1p, 11**

hovězí masíčko s rajskou omáčkou, domácí kynutý celozrnný knedlík

hovězí maso, řepkový olej, cibule, mrkev, celer, petržel, divoké koření, skořice, rajčatový protlak, mořská sůl, vinný ocet, třtinový cukr, pšeničná mouka, vejce, droždí, celozrnné pečivo

pátek 29. 1. 2021 / friday

svačina: pečivo, máslo, sýr, zelenina, mléko, voda, čaj - 1,4,7

svačina: cereálie s bílým jogurtem, ovoce, voda, čaj - 1, 7

0,2 l **Polévka / Soup** **Obsažené alergeny: 9, 1š**

zeleninová polévka s fazolkami azuki

azuki, brambory, mrkev, celer, petržel, pórek, zeleninový vývar, olej řepkový, mořská sůl, špaldová mouka, majoránka, petrželová nať,

180 g **Namina pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth** **Obsažené alergeny: 1p, 7, 3**

palačinky se šlehaným tvarohem a meruňkovými povidly

pšeničná mouka, kravské mléko, vejce, mořská sůl, řepkový olej, tvaroh, javorový sirup, citrónová kůra z bio citrónů, meruňky, třtinový cukr, skořice

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.

Seznam potravinových alergenů, které podléhají legislativnímu označování dle směrnice EU 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)

Podskupiny:

1p - obilnina obsahující lepek - pšenice

1ž - obilnina obsahující lepek - žito

1j - obilnina obsahující lepek - ječmen

1o - obilnina obsahující lepek - oves

1š - obilnina obsahující lepek - špalda

1k - obilnina obsahující lepek - kamut

- 2 **Korýši a výrobky z nich**

- 3 **Vejce a výrobky z nich**

- 4 **Ryby a výrobky z nich** (kromě rybí želatiny použité jako nosič vitamínových nebo karetonoidních přípravků)

- 5 **Podzemnice olejná (arašídy) a výrobky z nich**

- 6 **Sojové boby (sója) a výrobky z nich**

- 7 **Mléko a výrobky z něj, včetně laktózy** (kromě syrovátky použité k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu, laktinolu)

- 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).

Podskupiny:

8a - skořápkové plody a výrobky z nich - mandle

8b - skořápkové plody a výrobky z nich - lískové ořechy

8c - skořápkové plody a výrobky z nich - vlašské ořechy

8d - skořápkové plody a výrobky z nich - kešu ořechy

8e - skořápkové plody a výrobky z nich - para ořechy

8f - skořápkové plody a výrobky z nich - pistácie

8g - skořápkové plody a výrobky z nich - makadamie

- 9 **Celer a výrobky z něj**

- 10 **Hořčice a výrobky z ní**

- 11 **Sezamová semena (sezam) a výrobky z nich**

- 12 **Oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10mg, ml/kg,l, vyjádřeno SO₂**

- 13 **Vlčí bob (Lupina) a výrobky z něj**

- 14 **Měkkýši a výrobky z nich**