

0,2 l **Polévka / Soup****čočková polévka se zeleninou**

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

lentil soup with vegetables

lentil, onion, carrot, celery, parsley, vegetable bouillon, canola oil, marjoram, wild spice, spelt flour, garlic, sea salt

Obsažené alergeny: 9, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
772,31 kJ	23,51 g	8,71 g	5,64 g

Contained allergens: 9, 1š

180 g **Hlavní jídlo / Main course****kuřecí kari, kuskus**

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

chicken curry, cous-cous

chicken, canola oil, homemade coconut milk, red curry, lemon juice, peppers, zucchinis, sweet basil, coriander, rice flour, cous-cous

Obsažené alergeny: 1p

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

Contained allergens: 1p

0,2 l **Polévka / Soup****cibulová polévka s bramborami, mrkví a krutony**

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

onion soup with potatoes, carrot and croutons

beef broth, onion, potatoes, carrot, cumin, canola oil, sea salt, pastry

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
552,52 kJ	13,95 g	3,35 g	6,79 g

Contained allergens: 9, 1p, 11

180 g **Hlavní jídlo / Main course****rösti se šunkou a sýrem, mrkvový salát s pomerančem**

vařené brambory, vepřová šunka, mořská sůl, máslo, cibule, mozzarella, vejce, řepkový olej, mrkev, pomeranč, citrónová šťáva, med

rösti with ham and cheese, carrot salad with orange

potatoes, pork ham, sea salt, butter, onion, mozzarella, eggs, canola oil, carrot, orange, lemon juice, honey

Obsažené alergeny: 7, 3

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1524 kJ	40,42 g	16,92 g	14,86 g

Contained allergens: 7, 3

0,2 l **Polévka / Soup****rajská polévka s těstovinami**

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

tomato soup with pasta

vegetable bouillon, mashed tomatoes, tomato purée, onion, garlic, olive oil, cane sugar, pasta, spelt flour, sea salt, basil

Obsažené alergeny: 9, 1p, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
554,52 kJ	16,63 g	2,60 g	5,77 g

Contained allergens: 9, 1p, 1š

180 g **Hlavní jídlo / Main course**

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

fried hoki steak, boiled potatoes, tartar sauce Bionea

hoki, canola oil, fish spice, garlic, lemon juice, rice, eggs, wheat flour, breadcrumb, potatoes, sour cream, pickled cucumber, sea salt, cane sugar

Obsažené alergeny: 4, 1p, 3, 11, 7
Contained allergens: 4, 1p, 3, 11, 7

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
2425 kJ	64,38 g	14,54 g	28,47 g

úterý 7. 1. 2025 / tuesday

0,2 l **Polévka / Soup****kuřecí vývar s tyrolskými knedlíčky**

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

chicken broth with tyrolean dumpling

chicken broth, celery, carrot, parsley, pastry, sea salt, parsley tops, canola oil, onion, eggs, milk, vegetable bouillon

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
345,45 kJ	12,55 g	3,8 g	1,94 g

180 g **Hlavní jídlo****masové kuličky v rajčatové omáčce, dušená rýže**

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, rýže

meat balls with tomato sauce, stewed rice

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, rice

Obsažené alergeny: 7, 1p, 11, 3, 1š, 9,
Contained allergens: 7, 1p, 11, 3, 1š, 9,

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1555 kJ	65,66 g	15,18 g	4,50 g

středa 8. 1. 2025 / wednesday

0,2 l **Polévka / Soup****staročeská bramboračka**

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

old czech potato soup

onion, potatoes, vegetable bouillon, canola oil, garlic, carrot, celery, parsley, mushrooms, cumin, marjoram, cabbage, spelt flour, parsley tops

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
495,09 kJ	13,69 g	2,70 g	5,41 g

180 g **Hlavní jídlo****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 alergeny: 6, 7

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
---------	-----------	-----------	------

Contained allergens: 6, 7

2312 kJ

16,92 g

60,01 g

26,43 g

čtvrtek 9. 1. 2025 / thursday

0,2 l **Polévka / Soup**

hovězí vývar s kapustičkami a nudličkami

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

beef soup with brussels sprouts and pasta

broth from the bones, carrot, celery, parsley, noodles, brussels sprouts, 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, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
275,79 kJ	8,02 g	3,24 g	2,21 g

Contained allergens: 9, 1p

180 g **Hlavní jídlo**

milánské špagetky sypané sýrem

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

spaghetti milanese topped with cheese

chicken, onion, mashed tomatoes, tomato purée, canola oil, cane sugar, paprika, garlic, oregano, spelt flour, sea salt, spaghetti pasta, mozzarella

Obsažené alergeny: 1p, 1š, 7

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1612 kJ	46,84 g	19,03 g	12,90 g

Contained allergens: 1p, 1š, 7

pátek 10. 1. 2025 / friday

0,2 l **Polévka / Soup**

fazolová polévka se zeleninou

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

bean soup with vegetables

beans, onion, carrot, celery, parsley, mashed tomatoes, leek, canola oil, potatoes, vegetable bouillon, sea salt, spelt flour, parsley tops

Obsažené alergeny: 9, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
842,78 kJ	27,31 g	9,20 g	5,58 g

Contained allergens: 9, 1š

180 g **Hlavní jídlo**

bramborovo-dýňový gulášek s vaječnou sedlinou

cibule, brambory, pórek, dýně, koření paprika, česnek, mletý kmín, řepkový olej, špaldová mouka, vaječné bílky, mořská sůl

potato-pumpkin goulash with egg whites

onion, potatoes, leek, pumpkin, paprika, garlic, cumin, canola oil, spelt flour, egg whites, sea salt

Obsažené alergeny: 1š, 3

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
---------	-----------	-----------	------

pondělí 13. 1. 2025 / monday

0,2 l **Polévka / Soup**

kuřecí vývar s pórkem a ozimým žitem

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

chicken broth with leek and winter rye

chicken broth, canola oil, onion, leek, carrot, celery, parsley, potatoes, garlic, sea salt, cumin, winter rye

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, 1ž	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 1ž	552,78 kJ	16,29 g	4,70 g	4,96 g

180 g **Hlavní jídlo**
jelení ragú, těstoviny špagety
mleté jelení maso, 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	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 1p	1601 kJ	58,66 g	17,66 g	8,08 g

úterý 14. 1. 2025 / tuesday

0,2 l **Polévka / Soup**
zelná polévka
kysané zelí, brambory, cibule, mletý kmín, řepkový olej, špaldová mouka, mléko, mořská sůl, divoké koření, petrželová nať
cabbage soup
sauerkraut, potatoes, onion, cumin, canola oil, spelt flour, milk, sea salt, wild spice, parsley tops

Obsažené alergeny: 7, 1š	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 7, 1š	495,08 kJ	13,52 g	2,75 g	5,47 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course**
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
pork on garlic, potato dumplings, creamy spinach
pork, broth from the bones, onion, canola oil, garlic, onion, spinach, cream%, spelt flour, sea salt, potato dough

Obsažené alergeny: 9, 1š, 1p, 7	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 1š, 1p, 7	1596 kJ	47,88 g	12,95 g	14,53 g

středa 15. 1. 2025 / wednesday

0,2 l **Polévka / Soup**
zeleninový vývar s quinoou
cibule, zeleninový bujón, mrkev, celer, petržel, cuketa, mořská sůl, divoké koření, quinoa, řepkový olej, petrželová nať
vegetable broth with quinoa
onion, vegetable bouillon, carrot, celery, parsley, zucchinis, sea salt, wild spice, quinoa, canola oil, parsley tops

Obsažené alergeny: 9	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9	266,50 kJ	6,45 g	1,38 g	3,51 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course**
drůbeží perkelt s hráškem a paprikou, dýňové nočky z bramborového těsta
krutí stehna, kuřecí vývar, cibule, řepkový olej, koření paprika, hrášek,

paprika kapie, mořská sůl, špaldová mouka, bramborové těsto, dýně

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	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 1š, 1p	1398,88 kJ	53,89 g	13,20 g	6,82 g

čtvrtek 16. 1. 2025 / thursday

0,2 l **Polévka / Soup**
cizrnová polévka s dýní
cibule, cizrna, dýně, řepkový olej, česnek, mletý kmín, citrónová šťáva, zeleninový bujón, špaldová mouka, dobromysl, mořská sůl
chickpeas soup with pumpkin
onion, chickpeas, pumpkin, canola oil, garlic, cumin, lemon juice, vegetable bouillon, spelt flour, oregano, sea salt

Obsažené alergeny: 9, 1š	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 1š	830,04 kJ	25,79 g	7,68 g	6,58 g

180 g **Hlavní jídlo**
hovězí svičková na smetaně, domácí kynutý knedlík
hovězí maso, cibule, řepkový olej, mrkev, celer, petržel, vinný ocet, citrónová šťáva, smetana, jemná hořčice, divoké koření, třtinový cukr, mořská sůl, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo
creamy beef meat with vegetables, homemade yeast dumplings
beef, onion, canola oil, carrot, celery, parsley, vinegar, lemon juice, cream, wild spice, mustard, cane sugar, sea salt, wheat flour, eggs, yeast, pastry

Obsažené alergeny: 9, 10, 7, 1, 3, 11	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 10, 7, 1, 3, 11	1860,17 kJ	56,62 g	14,84 g	16,78 g

pátek 17. 1. 2025 / friday

0,2 l **Polévka / Soup**
hovězí vývar s rýží a zeleninou
hovězí vývar, cibule, mrkev, celer, petržel, cuketa, mořská sůl, řepkový olej, rýže, petrželová nat'
beef broth with rice and vegetables
beef broth, onion, carrot, celery, parsley, zucchinis, sea salt, canola oil, rice, 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	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9	399,43 kJ	7,74 g	3,96 g	5,27 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course**
králičí ragù 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
rabbit ragout with tomatoes and celery tops, stewed rice
rabbit, chicken broth, canola oil, onion, garlic, paprika, mashed tomatoes, celery tops, spelt flour, sea salt, rice

Obsažené alergeny: 9, 1š	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 1š	1378 kJ	38,67 g	13,61 g	12,56 g

pondělí 20. 1. 2025 / monday

0,2 l **Polévka / Soup**
cuketový krém

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

zucchini soup

canola oil, onion, garlic, zucchinis, potatoes, carrot, vegetable bouillon, sea salt, spelt flour, cream

	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Obsažené alergeny: 9, 7, 1š	599,78 kJ	15,48 g	3,91 g	6,83 g
Contained allergens: 9, 7, 1š				

180 g **Hlavní jídlo**

těstoviny seno a sláma se šunkou a smetanou

vepřová šunka, řepkový olej, cibule, smetana, špaldová mouka, špenátové široké nudle, těstoviny široké nudle, mořská sůl

pasta hay and straw with ham and cream

pork ham, canola oil, onion, cream, spelt flour, spinach pasta, pasta, sea salt

	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Obsažené alergeny: 7, 1š, 1p	1616 kJ	53,86 g	18,15 g	10,41 g
Contained allergens: 7, 1š, 1p				

úterý 21. 1. 2025 / tuesday

0,2 l **Polévka / Soup**

kuřecí vývar se zeleninou a rýžovými pukanci

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

chicken broth with vegetables and rice popcorn

chicken broth, onion, carrot, celery, parsley, chinese cabbage, sea salt, rice popcorn, 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*

	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Obsažené alergeny: 9	310,49 kJ	10,85 g	3,70 g	1,74 g
Contained allergens: 9				

180 g **Hlavní jídlo**

smažené krůtí řízečky, bramborová kaše s dýní

krůtí prsa, pšeničná mouka, vejce, strouhanka, mořská sůl, řepkový olej, brambory, mléko, máslo, dýně, mořská sůl

fried vienna turkey steak, potato puree with pumpkin

turkey, wheat flour, eggs, breadcrumb, sea salt, canola oil, potatoes, milk, butter, pumpkin, sea salt

	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Obsažené alergeny: 1p, 3, 11, 7	1957 kJ	66,76 g	17,85 g	13,66 g
Contained allergens: 1p, 3, 11, 7				

středa 22. 1. 2025 / wednesday

0,2 l **Polévka / Soup**

mrkvová polévka

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

carrot soup

carrot, onion, vegetable bouillon, canola oil, sea salt, lemon juice, tamari soy sauce, spelt flour, tahini, parsley tops

	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Obsažené alergeny: 9, 6, 1š, 11	499,16 kJ	10,75 g	2,68 g	6,85 g
Contained allergens: 9, 6, 1š, 11				

180 g **Hlavní jídlo / Main course**

kuře na španělský způsob, dušená rýže

kuřecí stehna, řepkový olej, cibule, česnek, dobromysl, bazalka, rozmarýn, domácí kečup bionea, třtinový cukr, vepřová šunka, mořská sůl, špaldová mouka, rýže

chicken the spanish way, stewed rice

chicken, canola oil, onion, garlic, oregano, sweet basil, rosemary, homemade ketchup, cane sugar, pork ham, sea salt, spelt flour, rice

Obsažené alergeny: 9, 1š	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 1š	1539 kJ	39,07 g	13,54 g	16,82 g

čtvrtek 23. 1. 2025 / thursday

0,2 l **Polévka / Soup**

zeleninový vývar s kukuřicí a bulgurem

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

vegetable broth with corn and bulgur

onion, carrot, celery, parsley, corn, spice, vegetable bouillon, sea salt, bulgur, parsley tops

Obsažené alergeny: 9, 1p	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 1p	270,04 kJ	7,36 g	1,27 g	3,24 g

180 g **Hlavní jídlo**

francouzské brambory, rajčatový salátek

šunka, brambory, vejce, cibule, řepkový olej, strouhanka, mořská sůl, vejce, smetana, rajčata, olivový olej, vinný ocet, mořská sůl

french potatoes, tomato salad

ham, potatoes, eggs, onion, canola oil, breadcrumb, sea salt, eggs, cream, tomatoes, olive oil, vinegar, sea salt

Obsažené alergeny: 3, 1p, 11, 7	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 3, 1p, 11, 7	1377 kJ	42,54 g	17,97 g	9,55 g

pátek 24. 1. 2025 / friday

0,2 l **Polévka / Soup**

zeleninová polévka s fazolkami azuki

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

vegetable soup with azuki beans

azuki, potatoes, carrot, celery, parsley, leek, vegetable bouillon, canola oil, sea salt, spelt flour, marjoram, parsley tops

Obsažené alergeny: 9, 1š	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 1š	510,47 kJ	14,63 g	2,77 g	5,39 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course**

zapečené špagetky s kuřecím masem, zeleninou a sýrem

kuřecí stehna a vývar z kuřete, cibule, drcená rajčata, papriky, cukety, česnek, smetana, vejce, mozzarella, těstoviny špagety

baked spaghetti with chicken, vegetables and cheese

chicken and chicken broth, onion, mashed tomatoes, peppers, zucchinis, garlic, cream, eggs, mozzarella, spaghetti pasta

Obsažené alergeny: 9, 7, 3, 1p	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 7, 3, 1p	1396 kJ	35,58 g	16,78 g	12,94 g

pondělí 27. 1. 2025 / monday

0,2 l **Polévka / Soup**

krémová brokolicovo-bramborová polévka

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

broccoli-potato creamy soup

canola oil, vegetable bouillon, onion, spelt flour, broccoli, potatoes, milk, sea salt, tamari soy sauce

Obsažené alergeny: 7, 6, 9, 1š	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 7, 6, 9, 1š	456,51 kJ	13,53 g	4,01 g	3,90 g

180 g

Hlavní jídlo

kuře na paprice, domácí kynutý knedlík s mrkví

kuřecí stehna, kuřecí vývar, cibule, řepkový olej, koření paprika, mléko, mořská sůl, špaldová mouka, pšeničná mouka, vejce, droždí, mrkev

chicken on paprika, homemade yeast dumplings with carrot

chicken, chicken broth, onion, canola oil, paprika, milk, sea salt, spelt flour, wheat flour, yeast, carrot

Obsažené alergeny: 9, 7, 1š, 1p, 3	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 7, 1š, 1p, 3	1688 kJ	52,51 g	15,83 g	13,59 g

úterý 28. 1. 2025 / tuesday

0,2 l **Polévka / Soup**

zeleninová polévka s rozšlehaným vejcem

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

vegetable soup with beaten egg

poultry broth, onion, canola oil, gourmet yeast, carrot, celery, parsley, bay leaf, dill, parsley tops, sea salt, rice, eggs

Obsažené alergeny: 9, 3	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 3	373,58 kJ	7,05 g	2,24 g	5,66 g

180 g

Hlavní jídlo

krutí roláda s bylinkovou nádivkou a přírodní omáčkou, dušená rýže

krutí prsa, kuřecí vývar, bílé pečivo, žloutky, bílky, mléko, muškátový květ, naťové bylinky, cibule, česnek, řepkový olej, špaldová mouka, rýže

turkey roll with herb stuffing and natural sauce, stewed rice

turkey, chicken broth, pastry, yolks, eggs, milk, mace, herbs, onion, garlic, canola oil, spelt flour, rice

Obsažené alergeny: 1š, 11, 3, 7, 9	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 1š, 11, 3, 7, 9	1758,93 kJ	43,40 g	17,02 g	18,99 g

středa 29. 1. 2025 / wednesday

0,2 l **Polévka / Soup**

hrachová polévka s krutony

hrách, cibule, česnek, zeleninový bujón, řepkový olej, majoránka, špaldová mouka, mořská sůl, pečivo

pea soup with croutons

peas, onion, garlic, vegetable bouillon, canola oil, marjoram, spelt flour, sea salt, pastry

Obsažené alergeny: 9, 1p, 11, 1š	Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
Contained allergens: 9, 1p, 11, 1š	866 kJ	28,25 g	8,90 g	5,92 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course

kuřecí masíčko se smetanovou omáčkou, domácí kynutý knedlík

kuřecí prsa, kuřecí vývar, mrkev, celer, divoké koření, citronová šťáva, smetana, řepkový olej, cibule, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

chicken meat with cream sauce, homemade yeast dumpling

chicken, chicken broth, carrot, wild spice, lemon juice, cream, canola oil, onion, wheat flour, eggs, yeast, pastry

Obsažené alergeny: 7, 1p, 3, 9, 11
Contained allergens: 7, 1p, 3, 9, 11

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1859 kJ	56,56 g	17,44 g	15,48 g

čtvrtek 30. 1. 2025 / thursday

0,2 l **Polévka / Soup**

zeleninový vývar s krupicí a divokým kořením

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

vegetable broth with semolina and wild spice

onion, vegetable bouillon, canola oil, carrot, celery, parsley, leek, sea salt, wild spice, semolina, parsley tops

Obsažené alergeny: 9, 1p
Contained allergens: 9, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
367,81 kJ	17,78 g	3,09 g	0,34 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course**

halušky s uzeným masem bez konzervantů a kysaným zelím

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

gnocchi with smoked meat without preservatives and sauerkraut

smoked meat without preservatives, onion, canola oil, onion tops, sauerkraut, sea salt, cumin, potato dough

Obsažené alergeny: 1p
Contained allergens: 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1911 kJ	58,85 g	13,92 g	17,98 g

pátek 31. 1. 2025 / friday

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

vegetable borscht

onion, canola oil, vegetable bouillon, white cabbage, carrot, mashed tomatoes, tomato purée, beetroot, potatoes, garlic, wild spice, paprika, sea salt

Obsažené alergeny: 9
Contained allergens: 9

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
334,13 kJ	6,96 g	1,02 g	5,22 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course**

mletý steak z mahi-mahi s bylinkami, šťouchané brambory, dušená kukuřice s kapií

mahi-mahi, vejce, strouhanka, koření rybáře Svena, olivový olej, citrónová šťáva, rozmarýn, tymián, petrželová nať, brambory, mořská sůl, kukuřice, červená kapie

minced mahi-mahi steak with herbs, mashed potatoes, stewed corn with peppers

mahi-mahi, eggs, breadcrumb, fish spice, olive oil, lemon juice, rosemary, thyme, parsley tops, potatoes, sea salt, corn, red pepper

Obsažené alergeny: 4, 3, 1p, 11
Contained allergens: 4, 3, 1p, 11

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1780 kJ	53,33 g	14,58 g	16,20 g

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 tuku 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 řaminu 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 řamina 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 řaminu pro mlsounka. Namísto ryby a řaminu 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).

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

Subgroups:

1p - cereals containing gluten - wheat
1ž - cereals containing gluten - rye
1j - cereals containing gluten - barley
1o - cereals containing gluten - oat
1š - cereals containing gluten - spelt
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 (soja) 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).

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

Subgroups:

8a - nuts and products thereof - almonds
8b - nuts and products thereof - hazelnuts
8c - nuts and products thereof - walnuts
8d - nuts and products thereof - cashew nuts
8e - nuts and products thereof - para nuts
8f - nuts and products thereof - pistachios
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