

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. 6. - 30. 6. 2023 / MENU FROM 1. 6. - 30. 6. 2023

čtvrtek 1. 6. 2023 / thursday

0,2 l

Polévka / Soup

zeleninový vývar s těstovinami

zeleninový bujón, mrkev, celer, petržel, cuketa, řepkový olej, mořská sůl, těstoviny, petrželová nať

vegetable broth with pasta

vegetable bouillon, carrot, celery, parsley, zucchinis, canola oil, sea salt, pasta, parsley tops



Obsažené alergyeny: 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

znojemská hovězí pečeně, domácí kynutý knedlík s mrkví

hovězí maso, vývar z kostí, řepkový olej, cibule, nakládaná okurka, jemná hořčice, pšeničná mouka, vejce, droždí, mrkev

beef with znojmo sauce, homemade yeast dumplings with carrot

beef, broth from bones, canola oil, onion, pickled cucumber, mustard, wheat flour, eggs, yeast, carrot



Obsažené alergyeny: 9, 10, 1p, 11, 3

Contained allergens: 9, 10, 1p, 11, 3

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
1667,5 kJ	13,27 g	50,65 g	15,16 g

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two

kuře po francouzsku, bulgur

kuřecí stehna, kuřecí vývar, řepkový olej, drcená rajčata, česnek, vinný ocet, hořčice, estragon, smetana, mořská sůl, špaldová mouka, bulgur

french chicken, bulgur

chicken, chicken broth, canola oil, mashed tomatoes, garlic, vinegar, mustard, tarragon, cream, sea salt, spelt flour, bulgur



Obsažené alergyeny: 9, 10, 7, 1š, 1p

Contained allergens: 9, 10, 7, 1š, 1p

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
1475 kJ	14,27 g	38,68 g	14,89 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course

fazolové lusky na smetaně s dýní, bulgur

cibule, řepkový olej, fazolové lusky, česnek, dýně, smetana, špaldová mouka, zeleninový bujón, mořská sůl, bulgur

bean pods on cream with pumpkin, bulgur

onion, canola oil, bean pods, garlic, pumpkin, cream, spelt flour, vegetable bouillon, sea salt, bulgur



Obsažené alergyeny: 7, 1š, 1p, 9

Contained allergens: 7, 1š, 1p, 9

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
1436 kJ	8,23 g	37,50 g	17,07 g

0,2 l

Polévka / Soup**hrachová polévka se zeleninou a krutony**

hrách, cibule, česnek, celer, mrkev, petržel, olej řepkový, majoránka, špaldová mouka, pečivo,

**pea soup with vegetables and croutons**

peas, onion, garlic, celery, carrot, parsley, canola oil, marjoram, spelt flour, pastry,

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

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
866,84 kJ	8,9 g	28,25 g	5,92 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 alergeny:** 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 quinoj 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 alergeny: 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 mláounka / Goodie for sweet-tooth**dukátové buchtíčky s vanilkovou omáčkou, sezónní ovoce**

pšeničná mouka, vejce, mořská sůl, máslo, kravské mléko, třtinový cukr, droždí, citrónová kůra, vanilkový cukr, vanilkový pudink, 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, seasonal fruit

**Obsažené alergeny:** 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

Contained allergens: 7, 1š

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

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, nařvové 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

Contained allergens: 7, 3, 1p

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

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

Contained allergens: 9

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

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:

Contained allergens:

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

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 alergy:** 9**Contained allergens:** 9

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

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 alergy:** 9, 1š**Contained allergens:** 9, 1š

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

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

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

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

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

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

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
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**Contained allergens:** 9, 6, 7

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
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 trikolora, 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,**Contained allergens:** 1š, 3,

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
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 trikolora, mořská sůl, citrónová šťáva, olivový olej

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

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
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 alergeny: 9, 1p, 3

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
485,88 kJ	5,41 g	16,88 g	2,79 g

Contained allergens: 9, 1p, 3

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 alergeny:** 9, 7, 1š, 1p

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
1470 kJ	15 g	45,13 g	12,45 g

Contained allergens: 9, 7, 1š, 1p

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 alergeny: 1p, 3, 11, 7

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
2208 kJ	12,08 g	74,42 g	19,42 g

Contained allergens: 1p, 3, 11, 7

180 g

Ľamina pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth**sladké rýžové kroketky 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 alergeny: 7, 3, 1p, 11

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
1967 kJ	9,62 g	74,28 g	14,24 g

Contained allergens: 7, 3, 1p, 11

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 alergy: 7, 9, 1š

Energie Bílkoviny Sacharidy Tuky

Contained allergens: 7, 9, 1š

701,93 kJ 3,30 g 13,19 g 10,81 g



180 g

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

králičí 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 alergy: 1p, 11, 3

Energie Bílkoviny Sacharidy Tuky

Contained allergens: 1p, 11, 3

1833 kJ 11,96 g 54,60 g 18,17 g



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 alergy: 7, 1p

Energie Bílkoviny Sacharidy Tuky

Contained allergens: 7, 1p

1834 kJ 19 g 43,35 g 20,45 g



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 alergy: 6, 9, 1p

Energie Bílkoviny Sacharidy Tuky

Contained allergens: 6, 9, 1p

1452 kJ 6,07 g 48,49 g 13,76 g



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**Contained allergens:** 9

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

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

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



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**Contained allergens:** 9, 1š

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



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**Contained allergens:** 7, 1š

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

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 alergie: 1š, 9**Contained allergens:** 1š, 9

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



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

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



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 applessmoked pork without preservatives, potatoes, milk, butter
sour cabbage, carrot, apple, olive oil, cane sugar**Obsažené alergie:** 7**Contained allergens:** 7

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



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, zucchinis, pumpkin, garlic, mashed tomatoes, cream cheese, eggs, mozzarella

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

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

0,2 l

Polévka / Soup**kuřecí vývar s drožděovým 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	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
605,06 kJ	5,66 g	15,77 g	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	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
1390 kJ	14,19 g	39,68 g	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	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
1398 kJ	13,20 g	53,89 g	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	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
1796 kJ	10,23 g	56,06 g	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 alergy:** 9, 7, 1š**Contained allergens:** 9, 7, 1š

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

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 alergy:** 9, 7, 1š, 1p**Contained allergens:** 9, 7, 1š, 1p

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

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, sesam seeds

Obsažené alergy: 3, 1š, 7, 11**Contained allergens:** 3, 1š, 7, 11

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

180 g

Ďamína pro mláounka / 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 alergy:** 1p, 7**Contained allergens:** 1p, 7

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

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

Contained allergens: 9, 3, 1p

180 g

Hlavní jídlo / Main course**tokáň 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 1325 kJ Bílkoviny 9,15 g Sacharidy 37,80 g Tuky 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 1627 kJ Bílkoviny 18,52 g Sacharidy 56,49 g Tuky 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 1695 kJ Bílkoviny 20,10 g Sacharidy 55,88 g Tuky 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 alergy:** 9, 1š**Contained allergens:** 9, 1š

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

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 alergy:** 9, 1š, 7**Contained allergens:** 9, 1š, 7

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

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 alergy:** 3, 7, 1š**Contained allergens:** 3, 7, 1š

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

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 alergy:** 9, 1š, 7**Contained allergens:** 9, 1š, 7

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

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 533,28 kJ Bílkoviny 4,17 g Sacharidy 14,59 g Tuky 5,72 g

Contained allergens: 9, 1p

180 g

Hlavní jídlo / Main course**zapečený tuňák s bramborami, rajčaty, cibulí a sýrem, zelový 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 1436 kJ Bílkoviny 17,15 g Sacharidy 39,05 g Tuky 12,58 g

Contained allergens: 4, 7, 3

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 1601 kJ Bílkoviny 16,64 g Sacharidy 62,21 g Tuky 6,69 g

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

180 g

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

řepkový olej, cibule, česnek, drcená rajčata, rajčatový protlak, hrášek, tymián, bazalka, robi, 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 1443 kJ Bílkoviny 16,50 g Sacharidy 42,94 g Tuky 11,52 g

Contained allergens: 1p

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 trikolora, 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 trikolora, 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 alergeny:** 9, 1o

Energie 513,22 kJ Bílkoviny 5,48 g Sacharidy 17,10 g Tuky 3,39 g

Contained allergens: 9, 1o

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 alergeny: 7, 1š, 1p, 9

Energie 1644 kJ Bílkoviny 13,78 g Sacharidy 44,35 g Tuky 16,98 g

Contained allergens: 7, 1š, 1p, 9

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 alergeny:** 9, 6, 1š

Energie 1527 kJ Bílkoviny 13,98 g Sacharidy 56,14 g Tuky 8,11 g

Contained allergens: 9, 6, 1š

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, třtinový cukr, 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, cane sugar, cinnamon

Obsažené alergeny: 1p, 7, 3

Energie 2399 kJ Bílkoviny 13,29 g Sacharidy 71,25 g Tuky 25,35 g

Contained allergens: 1p, 7, 3

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 alergeny: 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 alergeny: 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 alergeny: 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 alergeny: 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**česnečka se zeleninou a krutony**

brambory, mrkev, celer, petržel, česnek, mletý kmín, zeleninový bujón, mořská sůl, pečivo

garlic soup with vegetables and croutons

potatoes, carrot, celery, parsley, garlic, cumin, vegetable bouillon, sea salt, pastry

Obsažené alergeny: 9, 1p, 11**Contained allergens:** 9, 1p, 11

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
282,27 kJ	2,15 g	13,47 g	0,54 g



180 g

Hlavní jídlo / Main course**krutí strakoše z bramborového těsta s restovanou cibulkou, dušené červené zelí**

bramborové těsto, krutí stehna, cibule, česnek, koření paprika, mořská sůl, řepkový olej, cibule, červené zelí, špaldová mouka, cibule, mletý kmín, třtinový cukr, vinný ocet

potato dumplings with minced turkey and roasted onion, stewed red cabbage

potato dough, turkey, onion, garlic, paprika, sea salt, canola oil, onion, red cabbage, spelt flour, onion, cumin, cane sugar, vinegar

Obsažené alergeny: 1p, 1š**Contained allergens:** 1p, 1š

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
2051 kJ	13,77 g	55,57 g	22,76 g



0,2 l

Hlavní jídlo dvojka / Main course two**frikadelky po stroganovsku, dušená rýže**

mleté hovězí a vepřové maso, pečivo, cibule, vejce, mořská sůl, muškátový oříšek, řepkový olej, omáčka: kuřecí vývar, řepkový olej, žampiony, cibule, rajčatový protlak, smetana%, hořčice, mořská sůl, nakládaná okurka, třtinový cukr, špaldová mouka, rýže

meatballs stroganof, stewed rice

beef and pork, pastry, onion, eggs, sea salt, nutmeg, canola oil, chicken broth, canola oil, mushrooms, onion, tomato purée, cream, mustard, sea salt, pickled cucumber, cane sugar, rice

Obsažené alergeny: 1p, 11, 3, 9, 7, 10, 1š**Contained allergens:** 1p, 11, 3, 9, 7, 10, 1š

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
1982 kJ	17,23 g	53,68 g	20,23 g



180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**dýňové kari s kokosem, dušená rýže**

cibule, dýně, kari, řepkový olej, česnek, zeleninový bujón, mléko, kokosové mléko, rýžová krupička, citrónová šťáva, mořská sůl, rýže

pumpkin curry with coconut, stewed rice

onion, pumpkin, curry, canola oil, garlic, vegetable bouillon, milk, coconut, rice flour, lemon juice, sea salt, rice

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

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
1721 kJ	8,67 g	46,64 g	20,55 g



0,2 l

Polévka / Soup**kmínová polévka s vejci**

mletý kmín, brambory, mrkev, celer, petržel, vejce, cibule, olej řepkový, špaldová mouka, petrželová nať, mořská sůl, tamari sojová omáčka, zeleninový bujón

cumin soup with eggs

ground cumin, potatoes, carrot, celery, parsley, eggs, onion, canola oil, spelt flour, parsley tops, sea salt, tamari soy sauce, vegetable bouillon

Obsažené alergy: 9, 3, 6, 1š

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
487,99 kJ	3,11 g	11,97 g	5,86 g

Contained allergens: 9, 3, 6, 1š

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, jablka, citronová šťáva, třtinový cukr, jogurt

chicken nuggets battered with pea flour, mashed potatoes, beet-root salad

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

Obsažené alergy: 6, 7

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

Contained allergens: 6, 7

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, mozzarella

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, mozzarella

Obsažené alergy: 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

180 g

Ľamina pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth**žličnjaci sypané kakaem méďa s rapadurou, polité másličkem**

jablka, tvaroh, pečivo, zakysaná smetana, rozinky, vejce, hrubá mouka, mořská sůl, třtinový cukr, kakao méďa, máslo

žličnjaci topped with cocoa rapadura and butter

apples, cottage cheese, pastry, sour cream, raisins, eggs, wheat flour, sea salt, cane sugar, cocoa with rapadura, butter

Obsažené alergy: 7, 1p, 11, 3

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
2862 kJ	15,42 g	96,83 g	25,05 g

Contained allergens: 7, 1p, 11, 3

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 řamínu 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 řamínu 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