

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. 4. - 30. 4. 2024 / MENU FROM 1. 4. - 30. 4. 2024

pondělí 1. 4. 2024 / monday

STÁTNÍ SVÁTEK / PUBLIC HOLIDAY
VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ / EASTER MONDAY

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**



krůtí maso se zeleninovou omáčkou, dušená rýže

krůtí prsa, vývar z kuřete, cibule, řepkový olej, česnek, mrkev, cuketa, drcená rajčata, zakysaná smetana, bazalka, špaldová mouka, rýže

turkey with vegetable sauce, stewed rice

turkey, chicken broth, onion, canola oil, garlic, carrot, zucchinis, mashed tomatoes, sour cream, sweet basil, spelt, flour, rice

Obsažené alergeny: 9, 7, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1728 kJ	46,93 g	15,89 g	17,11 g

Contained allergens: 9, 7, 1š

180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two**



hamburská kuřecí stehna, domácí kynutý knedlík s mrkví

kuřecí 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, mrkev

hamburg chicken thighs, homemade yeast dumplings with carrot

chicken, 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, carrot

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

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

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

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**

marinovaný seitan s koprovou omáčkou, domácí kynutý knedlík s mrkví

seitan, zeleninový bujón, řepkový olej, mléko, vinný ocet, třtinový cukr, čerstvý kopr, mořská sůl, pšeničná mouka, vejce, droždí, mrkev

marinated seitan with dill sauce, homemade yeast dumplings with carrot

seitan, vegetable bouillon, canola oil, milk, vinegar, cane sugar, dill, sea salt, wheat flour, eggs, yeast, carrot

Obsažené alergeny: 1p, 9, 7, 3

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1699 kJ	67,01 g	20,90 g	5,35 g

Contained allergens: 1p, 9, 7, 3

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**steak z mahi-mahi naložený v bylinkách, šťouchané brambory s cibulí, dušená kukuřice s kapií**

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

mahi-mahi steak in herbs, mashed potatoes with onion, stewed corn with peppers

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

**Obsažené alergeny: 4****Contained allergens: 4**

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1285 kJ	34,96 g	9,22 g	13,81 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, kravský sýr, těstoviny

pasta in the countryside

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

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

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

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**těstoviny se zeleninovým čatní sypané sýrem**

cibule, lilek, cukety, drcená rajčata, papriky, řepkový olej, mořská sůl, kravský sýr, těstoviny

pasta with vegetable chutney topped with cheese

onion, aubergine, zucchinis, mashed tomatoes, peppers, canola oil, sea salt, cow's cheese, pasta

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1580 kJ	39,42 g	11,55 g	18,78 g

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**Contained allergens:** 7, 6, 9, 1š

Energie

456,51 kJ

Sacharidy

13,53 g

Bílkoviny

4,01 g

Tuky

3,90 g



180 g

Hlavní jídlo / Main course**krůtí paprikáš s dušenou rýží**

krůtí stehna, vývar z kuřete, cibule, řepkový olej, koření paprika, drcená rajčata, česnek, bílá paprika, nové koření, mořská sůl, špaldová mouka, zakysaná smetana, rýže

turkey paprikas with stewed rice

turkey, chicken broth, onion, canola oil, paprika, mashed tomatoes, garlic, white pepper, sea salt, spelt flour, sour cream, rice

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

Energie

1432 kJ

Sacharidy

40,10 g

Bílkoviny

14,26 g

Tuky

12,85 g



180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two**kuřecí kari, kuskus**

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

chicken curry, cous-cous

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

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

Energie

1634 kJ

Sacharidy

38,36 g

Bílkoviny

13,07 g

Tuky

19,99 g



180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**pečená zeleninka se smetanou, kuskus**

olivový olej, mrkev, červená řepa, dýně hokaido, cuketa, lilek, cibule, česnek, smetana%, mořská sůl, bazalka, dobromysl, kuskus

baked vegetables with cream, cous cous

olive oil, carrot, beetroot, hokaido pumpkin, zucchinis, aubergine, onion, garlic, cream%, cous cous, sea salt, basil, oregano

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

Energie

1253 kJ

Sacharidy

41,10 g

Bílkoviny

6,78 g

Tuky

11,59 g



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, cibulová nať, 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

180 g

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

bramborové těsto, sójový párek, koření paprika, 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, paprika, canola oil, onion, red cabbage, vinegar, cane sugar, spelt flour, sea salt, cumin

Obsažené alergeny: 1š, 6, 1p**Contained allergens:** 1š, 6, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
2011 kJ	54,26 g	15,54 g	21,52

180 g

Ďamína pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth**vanilkový trhanec s jahodovou omáčkou**

polohrubá mouka, vejce, mléko, třtinový cukr, vanilkový cukr, vanilka, mořská sůl, řepkový olej, jahody, med

vanilla pancake with strawberry sauce

wheat flour, eggs, milk, cane sugar, vanilla sugar, vanilla, sea salt, canola oil, strawberries, honey

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
2444 kJ	84,05 g	12,59 g	21,09 g

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**Contained allergens:** 9, 1p, 1š

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

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

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two**krůtí guláš, těstoviny kolínka**

krůtí stehna, cibule, řepkový olej, koření paprika, mořská sůl, rajčatový protlak, drcený kmín, špaldová mouka, česnek, majoránka, těstoviny kolínka

**turkey goulash, pasta**

turkey, onion, canola oil, paprika, sea salt, tomato purée, cumin, spelt flour, garlic, marjoram, pasta

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1681 kJ	45,73 g	13,91 g	17,27 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**zeleninové ragú s restovaným lilkem, těstoviny kolínka**

květák, mrkev, lilek, olivový olej, koření paprika, cibule, česnek, tymián, mléko, špaldová mouka, mořská sůl, těstoviny kolínka

**vegetable ragout with roasted aubergines, pasta**

cauliflower, carrot, aubergines, olive oil, paprika, onion, garlic, thyme, milk, spelt flour, sea salt, pasta

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1603 kJ	47,07 g	8,51 g	17,05 g

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 / Main course

krůtí maso se žampionovou omáčkou, dušená rýže

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

turkey with mushroom sauce, stewed rice

turkey, chicken broth, onion, canola oil, garlic, mushrooms, sea salt, spelt flour, cream, rice



Obsažené alergeny: 9, 1š, 7

Contained allergens: 9, 1š, 7

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1404 kJ	39,35 g	14,66 g	12,49 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	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1096 kJ	41,22 g	11,01 g	4,98 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course

hrachová kaše se zeleninou, rajčaty a sojovým párečkem vařeným v páře

žlutý hrách, cibule, řepkový olej, drcená rajčata, česnek, tymián, saturejka, mrkev, brambory, petrželová nať, citrónová šťáva, mořská sůl, sojový párek

peas purée with vegetables, tomatoes and steamed soy sausage

peas, onion, canola oil, mashed tomatoes, garlic, thyme, savory, carrot, potatoes, parsley tops, lemon juice, sea salt, soy sausages



Obsažené alergeny: 6, 1p

Contained allergens: 6, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1511 kJ	41,89 g	23,11 g	10,73 g

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

495,09 kJ

Sacharidy

13,69 g

Bílkoviny

2,70 g

Tuky

5,41 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course**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

baked chicken with cheese, peppers and potatoes

chicken, canola oil, onion, garlic, peppers, zucchinis, mashed tomatoes, basil, oregano, cheese, potatoes, sea salt

**Obsažené alergeny:** 7**Contained allergens:** 7

Energie

1091,28 kJ

Sacharidy

27,24 g

Bílkoviny

13,17 g

Tuky

10,64 g

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two**krůtí maso po francouzsku, bulgur**

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

french turkey, bulgur

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

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

Energie

1475 kJ

Sacharidy

38,68 g

Bílkoviny

14,27 g

Tuky

14,89 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**robi nudličky se zeleninou, bulgur**

robi, cibule, zeleninový bujón, dýně, paprika bílá, řepkový olej, libeček, mletý kmín, tamari sojová omáčka, mořská sůl, špaldová mouka, bulgur

robi with vegetables, bulgur

robi, onion, vegetable bouillon, pumpkin, peppers, canola oil, lovage, cumin, tamari soy sauce, sea salt, spelt flour, bulgur

Obsažené alergeny: 6, 1š, 1p, 9**Contained allergens:** 6, 1š, 1p, 9

Energie

1462 kJ

Sacharidy

36,98 g

Bílkoviny

18,13 g

Tuky

13,65 g

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

Contained allergens: 9, 1p

275,79 kJ

8,02 g

3,24 g

2,21 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course**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

Contained allergens: 1p, 1š, 7

1612 kJ

46,84 g

19,03 g

12,90 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, rajčatový protlak, omáčka: kuřecí vývar, řepkový olej, žampiony, cibule, 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, tomato purée, chicken broth, canola oil, mushrooms, onion, cream, mustard, sea salt, pickled cucumber, cane sugar, rice

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

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

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

1982 kJ

53,68 g

17,23 g

20,23 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**zadělávané kedlubny na paprice, dušená rýže**

kedlubny, cibule, řepkový olej, koření paprika, špaldová mouka, mléko, libeček, rýže, mořská sůl

**kohlrabi fricassee with paprika, stewed rice**

kohlrabi, onion, canola oil, paprika, spelt flour, milk, lovage, rice, sea salt

Obsažené alergeny: 1š, 7

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 1š, 7

1564 kJ

42,82 g

9,59 g

17,45 g

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

Contained allergens: 9, 1š

842,78 kJ

27,31 g

9,20 g

5,58 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course**štěpánská hovězí pečeně, domácí kynutý knedlík**

hovězí maso, vývar z kostí, cibule, řepkový olej, vejce, mořská sůl, jemná hořčice, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

stepan roast beef, homemade yeast dumplings

beef, broth from the bones, onion, canola oil, eggs, sea salt, mustard, wheat flour, eggs, yeast, pastry

Obsažené alergeny: 9, 3, 10, 1p, 11

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

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

1701 kJ

49,83 g

14,17 g

16,01 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**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

Contained allergens: 1š, 3

1296 kJ

44,60 g

6,83 g

10,85 g

180 g

Ľamina pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth**krupicová kaše s kakaem a másličkem, čerstvé ovoce**

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

semolina purée with cocoa and butter, fresh fruit

wheat semolina, milk, sea salt, cane sugar, fruit sugar, cocoa, butter, fresh fruit

Obsažené alergeny: 1p, 7

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 1p, 7

2647 kJ

82,29 g

14,88 g

26,20 g

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
552,78 kJ	16,29 g	4,70 g	4,96 g

Contained allergens: 9, 1ž180 g **Hlavní jídlo / Main course** **mrkvovo tuňákové karbanátky, vařené brambory, jablečkový kompot**

mrkev, tuňák, rýže, cibule, cibulová nať, citrónová šťáva, vejce, strouhanka, koření rybáře Svena, řepkový olej, brambory, jablka, třtinový cukr, citrónová šťáva, skořice, hřebíček

carrot-tuna burgers, boiled potatoes, apple compote

carrot, tuna, rice, onion, onion tops, lemon juice, eggs, breadcrumb, fish spice, canola oil, potatoes, apples, cane sugar, lemon juice, cinnamon, clove

Obsažené alergeny: 4, 3, 1p, 11

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1394 kJ	56,03 g	13,56 g	7,16 g

Contained allergens: 4, 3, 1p, 110,2 l **Hlavní jídlo dvojka / Main course two** **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
1601 kJ	58,66 g	17,66 g	8,08 g

Contained allergens: 9, 1p180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****těstoviny špagety s brokolicovým pyré a slunečnicovými semínky**

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

spaghetti with broccoli purée and sunflower seeds

spaghetti pasta, olive oil, broccoli, garlic, sunflower seeds, mozzarella, sea salt

Obsažené alergeny: 1p, 7

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1492 kJ	35,03 g	11,04 g	18,65 g

Contained allergens: 1p, 7

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

Contained allergens: 7, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
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

Contained allergens: 9, 1š, 1p, 7

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1596 kJ	47,88 g	12,95 g	14,53 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	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1539 kJ	39,07 g	13,54 g	16,82 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course

zapečené kari rizoto se zeleninou a sýrem

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

baked curry risotto with vegetables and cheese




rice, vegetable bouillon, onion, garlic, carrot, zucchini, pumpkin, mozzarella, curry, sea salt, canola oil, parsley tops




Obsažené alergeny: 9, 7

Contained allergens: 9, 7




Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1302 kJ	34,37 g	11,81 g	13,60 g

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, zucchini, 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** 
krůtí sekaná, bramborová kaše s mrkví, okurkový salát s ředkvičkou
 krůtí stehna, cibule, mléko, pečivo, strouhanka, vejce, petrželová nať, mořská sůl,
 dobromysl, brambory, mléko, máslo, mrkev, salátová okurka, ředkvičky, vinný ocet, třtinový cukr, mořská sůl
turkey meatloaf, potato purée with carrot, cucumber salad with radishes
 turkey, onion, milk, pastry, breadcrumb, eggs, parsley tops, sea salt, oregano, potatoes,
 milk, butter, carrot, cucumber, radishes, vinegar, cane sugar, sea salt

Obsažené alergeny: 7, 1p, 11, 3 Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky
Contained allergens: 7, 1p, 11, 3 1684 kJ 59,87 g 13,78 g 11,12 g

180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two** 
 **drůbeží perkelt s hráškem a paprikou, dýňové nočky z bramborového těsta**
 krůtí 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

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**
dýňové nočky se špenátovou omáčkou
 bramborové těsto, dýně, cibule, řepkový olej, špenát, česnek, smetana,
 zeleninový bujón, špaldová mouka, mořská sůl
 **pumpkin gnocchi with spinach sauce**
 potato dough, pumpkin, onion, canola oil, spinach, garlic, cream,
 vegetable bouillon, spelt flour, sea salt

Obsažené alergeny: 1p, 1š, 9, 7 Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky
Contained allergens: 1p, 1š, 9, 7 1276,1 kJ 50,32 g 8,08 g 7,44 g

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
830,04 kJ	25,79 g	7,68 g	6,58 g

Contained allergens: 9, 1š

180 g

Hlavní jídlo / Main course**zapečený kuskus s mletým kuřecím masem a zeleninou, sypaný sýrem**

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

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

chicken and chicken broth, carrot, pumpkin, zucchinis, onion, canola oil, tamari, mozzarella, cous-cous

Obsažené alergeny: 9, 7, 6, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1244 kJ	33,32 g	16,08 g	10,70 g

Contained allergens: 9, 7, 6, 1p

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two**bratislavské masíčko, domácí kynutý knedlík**

krůtí prsa, kuřecí vývar, řepkový olej, cibule, rajčatový protlak, citrónová šťáva, mrkev, celer, nakládané okurky, hrášek, smetana, mořská sůl, špaldová mouka, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

bratislava meat, homemade yeast dumplings

turkey, chicken broth, canola oil, onion, tomato purée, lemon juice, carrot, celery, pickled cucumber, peas, cream, sea salt, spelt flour, wheat flour, eggs, yeast, pastry

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1797 kJ	56,64 g	17,68 g	13,85 g

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

180 g

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

robi, cibule, řepkový olej, mrkev, celer, petržel, divoké koření, mořská sůl, citrónová šťáva, smetana, kapary, nakládaná okurka, žampiony, pšeničná mouka, droždí, vejce, pečivo

robi with hunting sauce, homemade yeast dumplings

robi, onion, canola oil, carrot, celery, parsley, wild spice, sea salt, lemon juice, cream, capers, pickled cucumber, mushrooms, wheat flour, yeast, eggs, pastry

Obsažené alergeny: 1p, 9, 7, 3, 11

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1448 kJ	48,33 g	19,57 g	7,83 g

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

0,2 l

Polévka / Soup**hovězí vývar s rýží a zeleninou**

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

**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**králíčí ragú s rajčaty a řapíkatým celerem, dušená rýže**

králíčí 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

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**smažený sýr v kukuřičné strouhance, vařené brambory, tatarka Bionea**

kravský sýr, pšeničná mouka, vejce, strouhanka, kukuřičná strouhanka, řepkový olej, mořská sůl, brambory, zakysaná smetana, nakládaná okurka, mořská sůl, třtinový cukr

fried cheese battered in corn breadcrumb, boiled potatoes, tartar sauce Bionea

cow's cheese, wheat flour, eggs, breadcrumb, corn breadcrumb, canola oil, sea salt, potatoes, sour cream, pickled cucumber, sea salt, cane sugar

Obsažené alergeny: 1p, 11, 3, 7

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 1p, 11, 3, 7

2818 kJ

71,92 g

24,10 g

31,24 g

180 g

Ďamína pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth**jablečná zembába pro mlsounky**

vánočka, vejce, mléko, mandle, rozinky, vanilkový cukr, perníkové koření, zakysaná smetana, jablka, třtinový cukr, med, máslo

apple soufflé for sweet-tooth

sweet bread, eggs, milk, almonds, raisins, vanilla sugar, gingerbread spice, sour cream, apples, cane sugar, honey, butter

Obsažené alergeny: 1p, 8a, 7, 3

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 1p, 8a, 7, 3

2123 kJ

60,93 g

9,64 g

24,36 g

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

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
599,78 kJ	15,48 g	3,91 g	6,83 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course**steak z tilápie, vařené brambory, restované zelené fazolky s medvědí česnekem**

tilápie, olivový olej, koření paprika, petrželová nať, koření rybáře Svena, citrónová šťáva, mořská sůl, brambory, zelené fazolky, olivový olej, medvědí česnek, česnek, mořská sůl

tilapia steak, boiled potatoes, roasted bean pods with bear garlic

tilapia, olive oil, paprika, parsley tops, fish spice, lemon juice, sea salt, potatoes, bean pods, olive oil, bear garlic, garlic, sea salt

**Obsažené alergeny:** 4**Contained allergens:** 4

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
908,97 kJ	32,67 g	7,65 g	5,87 g

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two**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

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

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

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**těstoviny seno a sláma se sýrovou omáčkou a hráškem**

špenátové široké nudle, těstoviny široké nudle, smetanový sýr, kravský sýr, smetana, muškátový oříšek, hrášek, mořská sůl

pasta hay and straw with cheese sauce and peas

spinach pasta, pasta, cream cheese, cow's cheese, cream, nutmeg, peas, sea salt

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1589 kJ	45,99 g	16,72 g	13,78 g

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***Obsažené alergeny: 9****Contained allergens: 9**

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
310,49 kJ	10,85 g	3,70 g	1,74 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course****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

turkey with carrot, stewed rice

turkey, chicken broth, canola oil, onion, carrot, sea salt, wild spice, spelt flour, milk, lemon juice, rice

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1402 kJ	39,81 g	14,21 g	12,47 g

0,2 l **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****uzené maso bez konzervantů s přírodní šťávkou, bramborový knedlík, dušené červené zelí**

uzené vepřové maso bez konzervantů, řepkový olej, cibule, vývar z kostí, česnek, bramborové těsto, červené zelí, vinný ocet, třtinový cukr, špaldová mouka, mořská sůl, mletý kmín

**smoked pork without preservatives with natural sauce, potato dumplings, stewed red cabbage**

smoked pork without preservatives, canola oil, onion, broth from bones, garlic, potato dough, red cabbage, vinegar, cane sugar, spelt flour, sea salt, cumin

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
2236 kJ	61,52 g	16 g	24,06 g

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****tofu griletky, bramborová kaše s dýní**

tofu natural, tamari sojová omáčka, pšeničná mouka, vejce, strouhanka, řepkový olej, brambory, mléko, máslo, dýně, mořská sůl

tofu schnitzels, potato pureé with pumpkin

tofu natural, tamari soy sauce, wheat flour, eggs, breadcrumb, canola oil, potatoes, milk, butter, pumpkin, sea salt

Obsažené alergeny: 6, 1p, 11, 3, 7**Contained allergens: 6, 1p, 11, 3, 7**

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
2515 kJ	72,01 g	20,79 g	24,66 g

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

**Obsažené alergeny:** 9, 6, 1š, 11**Contained allergens:** 9, 6, 1š, 11

Energie

499,16 kJ

Sacharidy

10,75 g

Bílkoviny

2,68 g

Tuky

6,85 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course**kuřecí paličky na tymiánu, šťouchané brambory, mrkvový salát s jablky**

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

chicken chunks with thyme, mashed potatoes, carrot salad with apples

chicken, Franky's spice, paprika, thyme, sea salt, canola oil, potatoes, carrot, apples, lemon juice, cane sugar

**Obsažené alergeny:****Contained allergens:**

Energie

1431 kJ

Sacharidy

44,51 g

Bílkoviny

9,71 g

Tuky

13,41 g

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two**zapečená masová haše, vařené brambory, mrkvový salát s jablky**

hovězí maso, vepřové maso, drůbeží maso, řepkový olej, cibule, česnek, pečivo, zeleninový bujón, smetana, majoránka, vejce, strouhanka, cibulová nať, petrželová nať, mořská sůl, brambory, mrkev, jablka, citrónová šťáva, třtinový cukr

baked meat hash, boiled potatoes, carrot salad with apples

beef, pork, poultry, canola oil, onion, garlic, pastry, vegetable bouillon, cream, marjoram, eggs, breadcrumb, onion tops, parsley tops, sea salt, potatoes, carrot*, apples, lemon juice, cane sugar

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

Energie

1369 kJ

Sacharidy

44,65 g

Bílkoviny

13,94 g

Tuky

9,81 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**barevné fazole s rajčaty a kukuřicí, bulgur**

červená a bílá fazole, saturejka, drcená rajčata, rajčatový protlak, kukuřice, cibule, česnek, řepkový olej, kmín, cibulová nať, špaldová mouka, bulgur

colored beans with tomatoes and corn, bulgur

red and white beans, savory, mashed tomatoes, tomato purée, corn, onion, garlic, canola oil, cumin, onion tops, spelt flour, bulgur

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

Energie

1664 kJ

Sacharidy

53,31 g

Bílkoviny

13,20 g

Tuky

13,97 g

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 / Main course****hovězí masíčko s rajskou omáčkou, domácí kynutý knedlík**

hovězí maso, řepkový olej, cibule, mrkev, celer, petržel, divoké koření, skořice,

rajčatový protlak, mořská sůl, vinný ocet, třtinový cukr, pšeničná mouka, vejce, droždí, pečivo

beef with tomato sauce, homemade yeast dumplings

beef, canola oil, onion, carrot, celery, parsley, wild spice, cinnamon,

tomato purée, sea salt, vinegar, cane sugar, wheat flour, eggs, yeast, pastry

Obsažené alergeny: 9, 3, 1p, 11

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 9, 3, 1p, 11

2472 kJ

105,79 g

18,99 g

7,76 g

180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****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

180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****zeleninové kari s cizrnou, kuskus**

cibule, dýně, mrkev, brokolice, květák, řepkový olej, česnek, cizrna, kokosové mléko, smetana%,

zázvorová šťáva, citrónová šťáva, mořská sůl, zeleninový bujón, rýžová krupička, kuskus

**vegetable curry with chickpeas, cous-cous**

onion, pumpkin, carrot, broccoli, cauliflower, canola oil, garlic, chickpeas, coconut, cream%,

ginger juice, lemon juice, sea salt, vegetable bouillon, rice flour, cous-cous

Obsažené alergeny: 9, 1p, 7

Energie

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Contained allergens: 9, 1p, 7

1612 kJ

50,03 g

8,77 g

16,15 g

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**Contained allergens:** 9, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
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**Contained allergens:** 9, 7, 3, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1396 kJ	35,58 g	16,78 g	12,94 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**zapečený květákovo-brokolicevý nákyp, vařené brambory**

květák, brokolice, cibule, cibulová nať, zeleninový bujón, řepkový olej, vejce, smetana%, mořská sůl, brambory

baked cauliflower-broccoli pudding, boiled potatoes

cauliflower, broccoli, onion, onion tops, vegetable bouillon, canola oil, eggs, cream%, sea salt, potatoes

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1219 kJ	34,70 g	6,18 g	13,83 g

180 g

Ďamína pro mlšounka / Goodie for sweet-tooh**domáci buchty s mlékem**

špaldová mouka, droždí, třtinový cukr, selské mléko, vejce, citrónová kůra z bio citrónu, mořská sůl, máslo, maková náplň: mák, kravské mléko, med, citrónová kůra, perníkové koření, tvarohová náplň: tvaroh, vejce, med, citrónová kůra, rozinky, povidlová náplň: švestky, med, skořice, selské mléko

homemade buns with milk

spelt flour, yeast, cane sugar, cow's milk, eggs, lemon peel, sea salt, butter, poppy seeds, raisins, gingerbread spices, cottage cheese, plums, cinnamon, honey

**Obsažené alergeny:** 1š, 7, 3**Contained allergens:** 1š, 7, 3

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
3345 kJ	119,98 g	18,07 g	26,30 g

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**Contained allergens:** 9, 3

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
373,58 kJ	7,05 g	2,24 g	5,66 g

180 g

Hlavní jídlo / Main course**krůtí roláda s bylinkovou nádivkou a přírodní omáčkou, dušená rýže**

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1758,93 kJ	43,40 g	17,02 g	18,99 g

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two**rösti se šunkou a sýrem, salát z červené řepy s jablky**

vařené brambory, vepřová šunka, mořská sůl, máslo, cibule, kravský sýr, vejce, řepkový olej, červená řepa, jablka, mořská sůl, citrónová šťáva, zakysaná smetana, med

rösti with ham and cheese, beetroot salad with apples

potatoes, pork ham, sea salt, butter, onion, cow's cheese, eggs, canola oil, beetroot, apples, sea salt, lemon juice, sour cream, honey

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1562 kJ	37,9 g	17,28 g	16,84 g

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course**robi placičky se saturejkou, bramborová kaše, salát z červené řepy s jablky**

cibule, řepkový olej, robi, vejce, sýr, saturejka, špaldová mouka, strouhanka, mořská sůl, brambory, máslo, mléko, červená řepa, jablka, mořská sůl, citrónová šťáva, zakysaná smetana, med

robi pancakes with savory, potato purée, beetroot salad with apples

onion, canola oil, robi, eggs, cheese, savory, spelt flour, breadcrumbs, sea salt, potatoes, butter, milk, beetroot, apples, sea salt, lemon juice, sour cream, honey

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1960 kJ	55,31 g	25,17 g	13,20 g

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
866 kJ	28,25 g	8,90 g	5,92 g

Contained allergens: 9, 1p, 11, 1š

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

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

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

180 g

Hlavní jídlo dvojka / Main course two



sekaný máslový řízek, šťouchané brambory s cibulkou, jogurtový dip s bylinkami

krůtí stehna, pečivo, mléko, máslo, muškátový květ, mořská sůl, citrónová kůra, vejce, strouhanka, řepkový olej, brambory, cibule, zakysaná smetana, bílý jogurt, bylinky, mořská sůl

chopped butter steak, mashed potatoes with onion, yoghurt dip with herbs

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

Obsažené alergeny: 1p, 11, 7, 3,

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1758,93 kJ	43,40 g	17,02 g	18,99 g

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

180 g

Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course

smažené krokety z quinoj a mrkve, šťouchané brambory s cibulí, jogurtový dip s bylinkami

quinoa, kravský sýr, pórek, mrkev, špaldová mouka, vejce, strouhanka, petrželová nať, mořská sůl, brambory, řepkový olej, cibule, zakysaná smetana, bílý jogurt, bylinky, mořská sůl

fried quinoa croquettes wit carrot, mashed potatoes with onion, yoghurt dip with herbs

quinoa, cow's cheese, leek, carrot, spelt flour, eggs, breadcrumb, parsley tops, sea salt, potatoes, canola oil, onion, sour cream, yoghurt natural, herbs, sea salt

Obsažené alergeny: 1p, 3, 11, 7

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
2300 kJ	66,03 g	18,36 g	22,28 g

Contained allergens: 1p, 3, 11, 7

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 t 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 ěaminu 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 ěaminu 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 ěaminu pro mlsounka. Namísto ryby a ěaminu 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 (arašídý) 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, 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 **Vlčí bob (Lupina) a výrobky z něj**
Lupine (Lupin) and products thereof
- 14 **Měkkýši a výrobky z nich**
Molluscs and products thereof