

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 alergenu. 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 2. 1. - 31. 1. 2024 / MENU FROM 2. 1. - 31. 1. 2024

úterý 2. 1. 2024 / tuesday

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

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


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

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


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

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


 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, homade yeast dumplings with carrot**

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

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

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

0,2 l

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

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

**onion soup with potatoes, carrot and croutons**

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

info: *V případě vegetariánství můžete objednat polévku bez masových produktů ve stejném režimu jako pokrmy dietní*info: *In the case of vegetarianism you can order soup without meat products in the same mode as the dietary food***Obsažené alergeny:** 9, 1p, 11Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
552,52 kJ 13,95 g 3,35 g 6,79 g**Contained allergens:** 9, 1p, 11

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****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:** 4Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
1285 kJ 34,96 g 9,22 g 13,81 g**Contained allergens:** 4

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, 1pEnergie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
1834 kJ 43,35 g 19 g 20,45 g**Contained allergens:** 7, 1p

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, 7Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
1580 kJ 39,42 g 11,55 g 18,78 g**Contained allergens:** 1p, 7

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

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, 7Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
1432 kJ 40,10 g 14,26 g 12,85 g**Contained allergens:** 9, 1š, 7

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, zucchini, sweet basil, coriander, rice flour, cous-cous

**Obsažené alergeny:** 9, 1pEnergie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
1634 kJ 38,36 g 13,07 g 19,99 g**Contained allergens:** 9, 1p

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, zucchini, aubergine, onion, garlic, cream%, cous cous, sea salt, basil, oregano

**Obsažené alergeny:** 7, 1pEnergie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
1253 kJ 41,10 g 6,78 g 11,59 g**Contained allergens:** 7, 1p

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, třtinový cukr

**vanilla pancake with strawberry sauce**

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

**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, 1šEnergie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
554,52 kJ 16,63 g 2,60 g 5,77 g180 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, 7Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
2425 kJ 64,38 g 14,54 g 28,47 g180 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, 1pEnergie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
1681 kJ 45,73 g 13,91 g 17,27 g180 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, 1pEnergie 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

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

**Contained allergens:** 9, 1p, 11, 3, 7180 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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1404 kJ	39,35 g	14,66 g	12,49 g

**Contained allergens:** 9, 1š, 7180 g **Hlavní jídlo dvojka / Main course two****bramboráčky se šunkou a bylinkami, zelný salátek s paprikou**

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

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

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

**Obsažené alergeny:** 1š, 3,

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1096 kJ	41,22 g	11,01 g	4,98 g

**Contained allergens:** 1š, 3,180 g **Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****hrachová kaše se zeleninou, rajčaty a sojovým pářečkem 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

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

**Contained allergens:** 6, 1p

0,2 l

**Polévka / Soup****staročeská bramboračka**

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

**old czech potato soup**

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

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

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



180 g

**Hlavní jídlo / 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	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1091,28 kJ	27,24 g	13,17 g	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	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1475 kJ	38,68 g	14,27 g	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	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1462 kJ	36,98 g	18,13 g	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
275,79 kJ	8,02 g	3,24 g	2,21 g

**Contained allergens:** 9, 1p

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
1612 kJ	46,84 g	19,03 g	12,90 g

**Contained allergens:** 1p, 1š, 7

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
1982 kJ	53,68 g	17,23 g	20,23 g

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

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
1564 kJ	42,82 g	9,59 g	17,45 g

**Contained allergens:** 1š, 7

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 alergyeny:** 9, 1š

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

**Contained allergens:** 9, 1š

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 alergyeny:** 9, 3, 10, 1p, 11

Energie 1701 kJ Sacharidy 49,83 g Bílkoviny 14,17 g Tuky 16,01 g

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

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 alergyeny:** 1š, 3

Energie 1296 kJ Sacharidy 44,60 g Bílkoviny 6,83 g Tuky 10,85 g

**Contained allergens:** 1š, 3

180 g

**Ňamina 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 alergyeny:** 1p, 7

Energie 2647 kJ Sacharidy 82,29 g Bílkoviny 14,88 g Tuky 26,20 g

**Contained allergens:** 1p, 7

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

Contained allergens: 9, 1ž

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
552,78 kJ	16,29 g	4,70 g	4,96 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course****mrkvovo tuňákové karbanátky, vařené brambory, jablečný 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

Contained allergens: 4, 3, 1p, 11

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

0,2 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

Contained allergens: 9, 1p

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1601 kJ	58,66 g	17,66 g	8,08 g

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

Contained allergens: 1p, 7

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

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

<i>Energie</i>	<i>Sacharidy</i>	<i>Bílkoviny</i>	<i>Tuky</i>
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

<i>Energie</i>	<i>Sacharidy</i>	<i>Bílkoviny</i>	<i>Tuky</i>
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

<i>Energie</i>	<i>Sacharidy</i>	<i>Bílkoviny</i>	<i>Tuky</i>
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, zuchinnis, pumpkin, mozzarella, curry, sea salt, canola oil, parsley tops

**Obsažené alergeny:** 9, 7

**Contained allergens:** 9, 7

<i>Energie</i>	<i>Sacharidy</i>	<i>Bílkoviny</i>	<i>Tuky</i>
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, zucchinis, sea salt, wild spice, quinoa, canola oil, parsley tops

**Obsažené alergeny:** 9

Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky

**Contained allergens:** 9

266,50 kJ 6,45 g 1,38 g 3,51 g

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****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

**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****bramborový báč se šunkou, okurkový salát s ředkvičkou**

uzené vepřové maso bez konzervantů, brambory, droždí, vejce, mléko, špaldová mouka, česnek, majoránka, mořská sůl, řepkový olej, salátová okurka, ředkvičky, vinný ocet, třtinový cukr, mořská sůl

**potato cake with ham, cucumber salad with radishes**

smoked pork without preservatives, potatoes, yeast, eggs, milk, spelt flour, garlic, marjoram, sea salt, canola oil, cucumber, radishes, vinegar, cane sugar, sea salt

**Obsažené alergeny:** 3, 7, 1š

Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky

**Contained allergens:** 3, 7, 1š

2161 kJ 51,90 g 21,98 g 22 g

180 g

**Vegetariánské hlavní jídlo / Vegetarian main course****zapečená polenta s restovanou zeleninou a sýrem**

polenta, zeleninový bujón, řepkový olej, cibule, česnek, brokolice, květák, mrkev, drcená rajčata, tymián, rozmarýn, mořská sůl, mozzarella, zakysaná smetana, smetana, vejce

**baked polenta with roasted vegetables and cheese**

polenta, vegetable bouillon, canola oil, onion, garlic, broccoli, cauliflower, carrot, mashed tomatoes, thyme, rosemary, sea salt, mozzarella, sour cream, cream, eggs

**Obsažené alergeny:** 9, 7, 3

Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky

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

1344 kJ 16,58 g 11,39 g 22,84 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**Contained allergens:** 9, 1š

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
830,04 kJ	25,79 g	7,68 g	6,58 g

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**Contained allergens:** 9, 7, 6, 1p

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

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

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

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

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

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
399,43 kJ	7,74 g	3,96 g	5,27 g

**Contained allergens:** 9

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
1378 kJ	38,67 g	13,61 g	12,56 g

**Contained allergens:** 9, 1š

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
2818 kJ	71,92 g	24,10 g	31,24 g

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

180 g

**Ňamina pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth****jablečná zemiabába 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
2123 kJ	60,93 g	9,64 g	24,36 g

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

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 310,49 kJ Sacharidy 10,85 g Bílkoviny 3,70 g Tuky 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 1402 kJ Sacharidy 39,81 g Bílkoviny 14,21 g Tuky 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 2236 kJ Sacharidy 61,52 g Bílkoviny 16 g Tuky 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 2515 kJ Sacharidy 72,01 g Bílkoviny 20,79 g Tuky 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	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
499,16 kJ	10,75 g	2,68 g	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	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1431 kJ	44,51 g	9,71 g	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	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1369 kJ	44,65 g	13,94 g	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	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1664 kJ	53,31 g	13,20 g	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 karí 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, 1šEnergie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
510,47 kJ 14,63 g 2,77 g 5,39 g**Contained allergens:** 9, 1š

180 g

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

kuřecí stehna, cibule, řepkový olej, drcená rajčata, papriky, cukety, česnek, smetana, vejce, mozzarella, těstoviny špagety

**baked spaghetti with chicken, vegetables and cheese**

chicken, canola oil, onion, mashed tomatoes, peppers, zucchinis, garlic, cream, eggs, mozzarella, spaghetti pasta

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

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, 7Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
1219 kJ 34,70 g 6,18 g 13,83 g**Contained allergens:** 3, 7

180 g

**Ďamína pro mlsounka / Goodie for sweet-tooth****domácí buchty s mlékem**

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

**Obsažené alergeny:** 1š, 7, 3Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
3345 kJ 119,98 g 18,07 g 26,30 g**Contained allergens:** 1š, 7, 3

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

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

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, 3Energie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
1562 kJ 37,9 g 17,28 g 16,84 g**Contained allergens:** 7, 3

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, 1pEnergie Sacharidy Bílkoviny Tuky  
1960 kJ 55,31 g 25,17 g 13,20 g**Contained allergens:** 1š, 3, 7, 11, 1p

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

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
866 kJ	28,25 g	8,90 g	5,92 g

180 g **Hlavní jídlo / Main course**

**kuřecí masíčko se smetanovou omáčkou, domácí kynutý knedlík**

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

**chicken meat with cream sauce, homemade yeast dumpling**

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



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

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

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

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,

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

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

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

**smažené krokety z quinoy 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

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

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

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

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

**Contained allergens:** 9

180 g

**Hlavní jídlo / Main course****kapustový karbanátek, vařené brambory, bylinkový dip s česnekem**

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

**cabbage burger, boiled potatoes, herbs dip with garlic**

beef, pork, onion, garlic, cabbage, marjoram, eggs, breadcrumb, spelt flour, rice, sea salt, parsley tops, potatoes, sour cream, herbs, garlic, sea salt

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

Energie	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
1951,10 kJ	69,83 g	19 g	11,02 g

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

0,2 l

**Hlavní jídlo dvojka / Main course two****drůbeží perkelt s hráškem a paprikou, dýňové halušky 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
1398,88 kJ	53,89 g	13,20 g	6,82 g

**Contained allergens:** 9, 1š, 1p

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
1276,1 kJ	50,32 g	8,08 g	7,44 g

**Contained allergens:** 1p, 1š, 9, 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 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 řaminu pro mlsounka. Z pohledu celého měsíce (počítáno 4 týdny) je možné rybu vynechat 1 x, aby byl spotřební koš stále ještě splněn. Namísto ryby je možné objednat pokrm bezmasý.

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

### pondělí - čtvrtek



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

### pátek



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

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

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

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



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

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

<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**