

# Jídelní lístek na období 15.1.2024 – 31.12.2024

## Pondělí

### Snídaně

#### Sladká varianta

Gramáž: 200g

Alergeny: 3,7

### Oběd

Plátek masa(vepřový,kuřecí,burgery), zeleninová příloha (zeleninové kaše,zeleninové hranolky,zeleninové saláty)

Gramáž: 350g

Alergeny: 3,7

### Večeře

Zeleninová polévka(po,st,pá)

Gramáž: 350ml

Alergeny: 3,7

## Úterý

### Snídaně

#### LC pomazánka s LC chlebíkem

Gramáž: 200g

Alergeny: 3,7

### Oběd

Plátek masa(vepřový,kuřecí,burgery), zeleninová příloha (zeleninové kaše,zeleninové hranolky,zeleninové saláty)

Gramáž: 350g

Alergeny: 3,7

### Večeře

Variace zeleninových salátů(s masem, nebo sýrem,nebo vejci, tuňáka)

Gramáž: 350g

Alergeny: 3,7

## Středa

### Snídaně

#### Sladká varianta

Gramáž: 200g

Alergeny: 3,7

### Oběd

Plátek masa(vepřový,kuřecí,burgery), zeleninová příloha (zeleninové kaše,zeleninové hranolky,zeleninové saláty)

Gramáž: 350g

Alergeny: 3,7

### Večeře

Zeleninová polévka(po,st,pá)

Gramáž: 350ml

Alergeny: 3,7

## Čtvrtek

### Snídaně

#### LC pomazánka s LC chlebíkem

Gramáž: 200g

Alergeny: 3,7

### Oběd

Plátek masa(vepřový,kuřecí,burgery), zeleninová příloha (zeleninové kaše,zeleninové hranolky,zeleninové saláty)

Gramáž: 350g

Alergeny: 3,7

### Večeře

Variace zeleninových salátů(s masem, nebo sýrem,nebo vejci, tuňáka)

Gramáž: 350g

Alergeny: 3,7

## Pátek

### Snídaně

#### Vajíčkové variace s oblohou

Gramáž: 200g

Alergeny: 3,7

### Oběd

Plátek masa(vepřový,kuřecí,burgery), zeleninová příloha (zeleninové kaše,zeleninové

### Večeře

Zeleninová polévka(po,st,pá)

Gramáž: 350ml

Alergeny: 3,7

## hranolky,zeleninové saláty)

Gramáž: 350g

Alergeny: 3,7

**Alergeny:** **1.** Obiloviny obsahující lepek (tj. pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut) a výrobky z nich **2.** Korýši a výrobky z nich **3.** Vejce a výrobky z nich **4.** Ryby a výrobky z nich **5.** Podzemnice olejná (arašídy) a výrobky z nich **6.** Sójové boby. Sója a výrobky z ní (mimo plně rafinovaného sójového oleje a tuku) **7.** Mléko a výrobky z něho **8.** Ořechy (všechny ořechy, mandle, kešu, pistácie) a výrobky z nich **9.** Celer a výrobky z něho **10.** Hořčice a výrobky z ní **11.** Sezamová semínka a výrobky z nich **12.** Oxid siřičitý a siřičitany (v koncentraci vyšší než 10 mg/kg nebo 10 mg/litr) **13.** Vlčí bob a výrobky z něho **14.** Měkkýši a výrobky z nich

[www.low-carb-cb.cz](http://www.low-carb-cb.cz) | objednávky na: 608 872 183