

Jídelní lístek

stravovací zařízení Mikeš a spol s.r.o., Vrchní 30,747 05 Opava 5
kancelář 608 082 999, 10.⁰⁰-13.⁰⁰ hod, kuchyň 608 084 999 5.³⁰-13.⁰⁰ hod

www.jidelna-mikes.cz

Výrobek je určen pro rychlou spotřebu

**Oznamujeme Vám zvýšení ceny obědů
od 1.1.2020 o 5,- Kč, děkujeme za pochopení**

Alergeny

pondělí 6.1.2020

| | | |
|---------------|-----------------------------------------------------|----------|
| Polévka: | Kulajda | 1,7 |
| Hlavní jídlo: | A - Kuřecí stehno alá bažant, rýže, kompot | 1,9 |
| | B - Čočka na kyselo, pečená klobása, okurek, chléb | 1 |
| | C - Pikantní sójová směs sypaná cibulí, brambor | 1,6 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát fazolový, dresing, pečivo | 1,7,9,10 |

úterý 7.1.2020

| | | |
|---------------|-----------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Slepičí vývar s těstovinou | 1,9 |
| Hlavní jídlo: | A - Debrecínský vepřový guláš, houskový knedlík | 1 |
| | B - Krutí plátek, byby mrkvička s kukuřicí, brambor | |
| | C - Gnocchi se špenátem a smetanou, sýr | 1,7 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát KFC, dresing, pečivo | 1,7,9 |

středa 8.1.2020

| | | |
|---------------|--------------------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Hrstková | 1,9 |
| Hlavní jídlo: | A - Smažený karbenátek, bramborová kaše s cibulkou, salát | 1 |
| | B - Kung-pao, rýže | 1,8 |
| | C - Jáhelná kaše se švestkami a skořicí, ovoce | 1 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát celerový s jablky, dresing, pečivo | 1,7,9 |

čtvrtek 9.1.2020

| | | |
|---------------|-----------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Ovarová s kroupama | 1 |
| Hlavní jídlo: | A - Štěpánská vepřová pečeně, rýže, okurek | 1 |
| | B - Rizoto s kuřecím masem a zeleninou, okurek, sýr | 1,7 |
| | C - Květákový mozeček, brambor, salát | 1,3 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát řecký, dresing, pečivo | 1,7,9 |

pátek 10.1.2020

| | | |
|---------------|------------------------------------------------------------------|---------|
| Polévka: | Gulášová | 1 |
| Hlavní jídlo: | A - Smažený kuřecí řízek, brambor, salát | 1 |
| | B - Rýžový nákyp se švestkami, čaj | 3,7 |
| | C - Sójové maso se žampiony a smetanou, rýže | 1,6,7 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát vajíčkový s majonézou, dresing, pečivo | 1,3,7,9 |

pondělí 13.1.2020

| | | |
|---------------|-----------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Špenátová | 1,3 |
| Hlavní jídlo: | A - Dušená mrkev s hráškem, vepřový plátek, brambor | 1 |
| | B - Mexický guláš, rýže, sýr | 1,7 |
| | C - Šumavské nudle, salát | 1 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát hanácký, dressing, pečivo | 1,7,9 |

úterý 14.1.2020

| | | |
|---------------|----------------------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Drožděná | 1,3,9 |
| Hlavní jídlo: | A - Vepřová pečeně, houskový knedlík, dušené zelí | 1 |
| | B - Treska v trojbalu s citrónovou příchutí, barm.kaše s mrkví | 1,4,7 |
| | C - Dýňové rizoto s římským kmínem a kořenovou zeleninou | 9 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát tzatziki, dressing, pečivo | 1,7,9 |

středa 15.1.2020

| | | |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|
| Polévka: | Květáková | 1 |
| Hlavní jídlo: | A - Krutí roláda, rýže, salát | 1 |
| | B - Koprová omáčka, brambor, vejce 2 ks | 1,3,7 |
| | C - Špece s lískooříškovým posypem a tvarohem, ovoce | 1,7,8 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát pikantní fazole s hořčicí, dressing, pečivo | 1,7,9,10 |

čtvrtek 16.1.2020

| | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|------------|
| Polévka: | Francouzská | 1,3,9 |
| Hlavní jídlo: | A - Ligurské špagety, kuřecí řízek v těstíčku | 1,7 |
| | B - Francouzské brambory, okurek | 3 |
| | C - Fazole vraní oko se zeleninou, slunečnicová kostka | 1 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát vajíčkový s majonézou, dressing, pečivo | 1,3,7,9,10 |

pátek 17.1.2020

| | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Kapustová | 1 |
| Hlavní jídlo: | A - Gordon blue, brambor, salát | 1,7 |
| | B - Peřinková buchta s tvarohem, čaj | 1,7 |
| | C - Perská směs s cizrnou, rýže | 1,9 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát rajčatový s majonézou, dressing, pečivo | 1,7,9 |

pondělí 20.1.2020

| | | |
|---------------|-------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Čočková | 1,9 |
| Hlavní jídlo: | A - Kuřecí stehno na španělský způsob, rýže | 1 |
| | B - Drůbeží játra na cibulce, rýže, kompot | 1 |
| | C - Houbový Stroganoff, rýže | 1,7 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát KFC, dressing, pečivo | 1,7,9 |

úterý 21.1.2020

| | | |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Bramboračka s houbama | 1,9 |
| Hlavní jídlo: | A - Hovězí vařená plec, rajská omáčka, těstoviny | 1 |
| | B - Kaplická cmunda s uzeným masem | 1,3 |
| | C - Smažený celer, brambor, salát | 1,9 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát fazolový s rajskou omáčkou, dressing, pečivo | 1,7,9 |

středa 22.1.2020

| | | |
|---------------|----------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Valašská kyselice | 1,7 |
| Hlavní jídlo: | A - Švédské masové kuličky, bramborová kaše, salát | 1,7 |
| | B - Pečený bůček na černém pivu, brambor, čalamáda | 9 |
| | C - Nudle s mákem, ovoce | 1 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát šopský, dressing, pečivo | 1,7,9 |

čtvrtek 23.1.2020

| | | |
|---------------|-----------------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Krkonošská cibulačka | 1,3 |
| Hlavní jídlo: | A - Ruská vepřová pečeně, houskový knedlík | 1,7,9 |
| | B - Hrachová kaše, uzená plec, chléb, okurek | 1 |
| | C - Zapékané brambory s brynzou a petrželovou natí, salát | 7 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát hanácký, dressing, pečivo | 1,7,9 |

pátek 24.1.2020

| | | |
|---------------|------------------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Hovězí vývar s játrovými knedlíčky, těstovinou a zeleninou | 1,3,9 |
| Hlavní jídlo: | A - Smažené rybí filé, brambor, salát | 1,4 |
| | B - Žemlovka s jablky a tvarohem, čaj | 1,3,7 |
| | C - Přírodní krutí plátek Aiwar, rýže | 1,7,9 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát holandský, dressing, pečivo | 1,7,9 |

pondělí 27.1.2020

| | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|---------|
| Polévka: | Zelná s uzeninou | 1 |
| Hlavní jídlo: | A - Námořnický vepřový plátek, tarhoňa | 1,3 |
| | B - Těstoviny penne s kuřecím masem a sýrovou omáčkou | 1,7 |
| | C - Francouzská čočka s kuřecím masem a kápií, fit rohlík | 1,3 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát vajíčkový s majonézou, dressing, pečivo | 1,3,7,9 |

úterý 28.1.2020

| | | |
|---------------|-------------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Fazolová | 1,9 |
| Hlavní jídlo: | A - Kotlet na hořčici, bramborový knedlík | 1,1 |
| | B - Zapékané těstoviny s uzeným masem a kysaným zelím | 1,3 |
| | C - Bulgur se žampiony a uzeným tofu, salát | 1,7 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát tzatziki, dressing, pečivo | 1,7,9 |

středa 29.1.2020

| | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Slepičí vývar se zeleninou a těstovinou | 1,9 |
| Hlavní jídlo: | A - Holandský sekaný řízek, bramborová kaše, okurek | 1,3,7 |
| | B - Vepřová na kmíně, rýže, okurek | 1 |
| | C - Rýžová kaše s ovocem sypaná grankem a přelévaná máslem, ovoce | 1,7 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát ředkvičkový, dressing, pečivo | 1,7,9 |

čtvrtek 30.1.2020

| | | |
|---------------|--------------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Hrachová | 1,9 |
| Hlavní jídlo: | A - Dušená kapusta, vepřová pečeně, bramborový knedlík | 1 |
| | B - Valašský ostrák, rýže | 1 |
| | C - Toskánské tofu, brambor | 1,7 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát šopský, dressing, pečivo | 1,7,9 |

pátek 31.1.2020

| | | |
|---------------|------------------------------------------------------------|-------|
| Polévka: | Ruský boršč | 1,9 |
| Hlavní jídlo: | A - Ražniči s kuřecího masa, brambor, tatarka | 1,7 |
| | B - Hrníčkový koláč s meruňkami a posypkou, čaj | 1,3,7 |
| | C - Kuskus s grilovanou zeleninou, sýr, salát | 1,7 |
| | 4 - Druhá zelenina, salát sýrový s kápií, dressing, pečivo | 1,7,9 |

studená jídla možno vybrat místo hlavního jídla (polévka zůstává)

| | | |
|----|------------------------------------------------------|----------|
| 1. | Bageta s vejcem, sýrem a jogurtovým dressingem | 1,3 |
| 2. | Bulka se smaženým sýrem na listu salátu, dressing | 1,3,7 |
| 3. | Těstovinový salát s kuřecím masem | 1,7,9,10 |
| 4. | Zeleninová mísa (viz denní meny) | |
| 5. | Kuřecí řízek, chléb, okurek | 1,3 |
| 6. | Obložené bagety šunka sýr, zelenina 2 ks | 1,7 |
| 7. | Pečená sekaná, chléb, horčice, okurek | 1,3,10 |
| 8. | Bageta s kuřecími smaženými řízečky, dressing, pórek | 1,3,6,7 |
| 9. | Salát Cézár, pečivo (meníčko bez polévky) | 1,3,6,7 |

Změna jídelníčku vyhrazena!!

Seznam potravinových alergenů

- 1) Obiloviny obsahující lepek-nejedná se o celiaki
- 2) Korýši a výrobky z nich-patří mezi potraviny ohrožující život
- 3) Vejce a výrobky z nich-patří mezi potraviny ohrožující život
- 4) Ryby a výrobky z nich
- 5) Podzemnice olejná (arašídy)a výrobky z nich - patří mezi potraviny ohrožující život
- 6) Sójové boby (sója)
- 7) Mléko a výrobky z něj - patří mezi potraviny ohrožující život
- 8) Skořápkové plody a výrobky z nich-jedná se o všechny druhy ořechů
- 9) Celer a výrobky z něj
- 10) Hořčice a výrobky z ní
- 11) Sezamová semena
- 12) Oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg,ml1/kg, vyjádřeno SO2
- 13) Vlčí bob (Lupina) a výrobky z něj
- 14) Měkýši a výrobky z nich