

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

Alergeny

středa 2.1.2019

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

čtvrtek 3.1.2019

Polévka:	Slepičí vývar se zeleninou a těstovinou	1,9
Hlavní jídlo:	A - Debrecínský guláš, houskový knedlík	1,3
	B - Krutí přírodní plátek, baby mrkvička s kukuřicí, brambor	6,9
	C - Gnocchi se špenátem a smetanou, sýr	1,7
	4 - Druhá zelenina, salát KFC, dressing, pečivo	1,7

pátek 4.1.2019

Polévka:	Hrachová	1,9
Hlavní jídlo:	A - Kuřecí řízek, bramborová kaše s cibulkou, salát	1,3,10
	B - Rýžový nákyp se švestkami, čaj	4,7,9
	C - Pohankový karbanátek, zelenina na másle	1,7,8
	4 - Druhá zelenina, salát celerový s jablky, dressing, pečivo	1,7,9

pondělí 7.1.2019

Polévka:	Kapustová	1
Hlavní jídlo:	A - Štěpánská vepřová pečeně, rýže, okurek	1,6,9
	B - Rizoto s kuřecím masem a zeleninou, okurek, sýr	1,6,9
	C - Květákový mozeček, brambor, salát	1,3,9
	4 - Druhá zelenina, salát řecký, dressing, pečivo	1,7

úterý 8.1.2019

Polévka:	Gulášová	1
Hlavní jídlo:	A - Smažený karbanátek, brambor, salát	1,3,7
	B - Kung-pao z vepřové kýty, rýže	1,8,9
	C - Sójové maso se žampiony a smetanou, rýže	1,6,7
	4 - Druhá zelenina, salát vajíčkový s majonézou, dressing, pečivo	1,3,7

středa 9.1.2019

Polévka:	Květáková	1
Hlavní jídlo:	A - Vepřová pečeně, houskový knedlík, dušené zelí	1,3
	B - Treska v trojbalu s citrónovou příchutí, bram.kaše s mrkví	1,4,7
	C - Jáhelná kaše se švestkami, ovoce	1,7
	4 - Druhá zelenina, salát hanácký, dressing, pečivo	1,7

čtvrtek 10.1.2019

Polévka:	Hovězí vývar s drožd'ovými knedlíčky	1,3,9
Hlavní jídlo:	A - Dušená mrkev s hráškem, brambor, vepřová plec	1
	B - Mexický guláš, rýže, sýr	1,7
	C - Dýňové rizoto s římským kmínem a kořenovou zeleninou	1,9
	4 - Druhá zelenina, salát tzatziki, dressing, pečivo	1,7

pátek 11.1.2019

Polévka:	Kulajda	1,3,7
Hlavní jídlo:	A - Gordon blue, brambor, salát	1,3,7
	B - Peřinková buchta s tvarohem, ovoce, čaj	1,3,7
	C - Zapékané brambory s brynzou a petrželí, salát	7
	4 - Druhá zelenina, salát pikantní fazole s hořčicí, dressing, pečivo	1,7,10

pondělí 14.1.2019

Polévka:	Špenátová	1,3
Hlavní jídlo:	A - Koprová omáčka, brambor, vejce 2 ks	1,3,7
	B - Ligurské špagety s kuřecím řízkem v těstíčku	1,3,7
	C - Fazole vraní oko se zeleninou, slunečnicová kostka	1
	4 - Druhá zelenina, salát vajíčkový s majonézou, dressing, pečivo	1,3,7,10

úterý 15.1.2019

Polévka:	Krkonošská cibulačka	1,3
Hlavní jídlo:	A - Krutí roláda plněná mletým masem, rýže	1
	B - Francouzské brambory, okurek	3
	C - Perská směs s cizrnou, rýže	1
	4 - Druhá zelenina, salát rajčatový s majonézou, dressing, pečivo	1,7

středa 16.1.2019

Polévka:	Francouzská	1,3,9
Hlavní jídlo:	A - Hovězí vařená plec, rajská omáčka, houskový knedlík	1,3
	B - Drůbeží játra na cibulce, rýže, kompot	1
	C - Špecle s mákem a cukrem, ovoce	1
	4 - Druhá zelenina, salát těstovinový, dressing, pečivo	1,7

čtvrtek 17.1.2019

Polévka:	Čočková	1,9
Hlavní jídlo:	A - Kuřecí stehno na španělský způsob, rýže	1
	B - Kaplická cmunda s uzeným masem	1,3,7
	C - Smažený celer, brambor, salát	1,3,9
	4 - Druhá zelenina, salát fazolový s rajčím, dressing, pečivo	1,7

pátek 18.1.2019

Polévka:	Frankfurtská	1
Hlavní jídlo:	A - Švédské masové kuličky, bramborová kaše, salát	1,6,9
	B - Žemlovka s tvarohem, čaj	1,3,7
	C - Houbový Stroganoff, rýže	1,7
	4 - Druhá zelenina, salát z čínské zelí s kukuřicí, dressing, pečivo	1,7

pondělí 21.1.2019

Polévka:	Valšská kyselice	1,7
Hlavní jídlo:	A - Námořnický vepřový plátek, těstoviny	1
	B - Hrachová kaše, uzená plec, chléb, okurek	1
	C - Zapékaná pohanka s mletým masem, celerem a houbami	1,9
	4 - Druhov \acute a zelenina, sal \acute at han \acute ck \acute y, dresing, pe \acute ivo	1,7

úter \acute y 22.1.2019

Polévka:	Gul \acute šov \acute a	1
Hlavní jídlo:	A - Smažen \acute e ryb \acute í fil \acute e, brambor, sal \acute at	1,3,4
	B - Pizza se šunkou, kukuřic \acute í, žampiony a s \acute rem	1,7
	C - Bulgur s raj \acute aty, cuketou a s \acute rem	1,7
	4 - Druhov \acute a zelenina, sal \acute at holandsk \acute y, dresing, pe \acute ivo	1,7

středa 23.1.2019

Hlavní jídlo:	A - Slep \acute ic \acute í v \acute var se zeleninou a těstovinou	1,9
	B - Rusk \acute a vepřov \acute a pe \acute en \acute e, houskov \acute y knedl \acute ík	1,9
	C - Těstoviny penne s kuřec \acute ím masem a s \acute rovou om \acute ac \acute kou	1,7
	4 - R \acute žov \acute a kaše s ovocem a m \acute aslem sypan \acute a grankem	1,7
	Druhov \acute a zelenina, sal \acute at tzatziki, dresing, pe \acute ivo	1,7

Polévka: **čtvrtek 24.1.2019**

Hlavní jídlo:	A - Rajs \acute k \acute a s p \acute is \acute menky	1,9
	B - Kotlet na hoř \acute ic \acute í, bramborov \acute y knedl \acute ík	1,7
	C - Pe \acute en \acute y b \acute u \acute ek v \acute ern \acute em pivu, brambor, \acute alam \acute ada	1,9
	4 - Francouzsk \acute a \acute o \acute čka s kuřec \acute ím masem a k \acute api \acute í, fit rohl \acute ík	1
	Druhov \acute a zelenina, sal \acute at šopsk \acute y, dresing, pe \acute ivo	1,7

Polévka: **p \acute atek 25.1.2019**

Hlavní jídlo:	A - Rusk \acute y borš \acute č	1,9
	B - Ba \acute čovsk \acute y ř \acute izek z kotletky, brambor, sal \acute at	1,3,7
	C - Hrn \acute ic \acute kov \acute y kol \acute ac s meru \acute nkami a posypkou, \acute aj	1,3,7
	4 - Rizoto s tu \acute ákem a kořenovou zeleninou, sal \acute at	1,4,9
	Druhov \acute a zelenina, sal \acute at KFC, dresing, pe \acute ivo	1,7

Polévka: **ponděl \acute í 28.1.2019**

Hlavní jídlo:	A - Brambora \acute čka s houbama	1,9
	B - Vepřov \acute a na km \acute in \acute e, r \acute ž \acute e, okurek	1
	C - Kovbojsk \acute e fazole, anglick \acute a slanina, chléb	1
	4 - Tosk \acute ansk \acute e tofu, brambor	1,7
	Druhov \acute a zelenina, sal \acute at \acute o \acute čkov \acute y s cibulkou, dresing, pe \acute ivo	1,7

Polévka: **úter \acute y 29.1.2019**

Hlavní jídlo:	A - Fazolov \acute a	1,9
	B - Holandsk \acute y sekan \acute y ř \acute izek, bramborov \acute a kaše s cibulkou, sal \acute at	1,3,7
	C - Valašsk \acute y ostr \acute ák, r \acute ž \acute e	1
	4 - Kuskus s grilovanou zelenino, s \acute yr, sal \acute at	1,7,9
	Druhov \acute a zelenina, sal \acute at celerov \acute y, dresing, pe \acute ivo	1,7,9

Polévka:

středa 30.1.2019

Hlavní jídlo:	A - Hovězí vývar s játrovými kedlíčky	1,9
	B - Ražničí s kuřecího masa, rýže	1,7
	C - Zapékané těstoviny s uzeným masem a kysaným zelím	1,7
	4 - Jáhlovo pohanková kaše s hruškami, ovoce	1
	Druhovú zelenina, salát vajíčkový, dresing, pečivo	1,3,7

Polévka:

čtvrtek 31.1.2019

Hlavní jídlo:	A - Brokolicová se smetanou	1,9
	B - Dušená kapusta, bramborový knedlík, vepřová pečeně	1,7
	C - Smažený květák, brambor, tatarka	1,7
	4 - Balkánské fazole, žitný chléb	1
	Druhovú zelenina, salát řecký, dresing, pečivo	1,7

studená jídla možno vybrat místo hlavního jídla (polévka zůstává)

1.		
2.	Bageta cereální se sýrem, vejcem a jogurtovým dresingem	1,3,6
3.	Vaječné smaženky na chlebu s hořčicí 2 ks	1,3,10
4.	Těstovinový salát s kuřecím masem	1,7,9,10
5.	Zeleninová mísa (viz denní meny)	
6.	Kuřecí řízek, chléb, okurek	1,3
7.	Obložené bagety šunka sýr, zelenina 2 ks	1,7
8.	Pečená sekaná, chléb, hořčice, okurek	1,3,10
9.	Bageta s kuřecími smaženými řízečky, dresing, pórek	1,3,6,7
	Salát César, pečivo (meníčko bez polévky)	1,3,6,7

Změna jídelníčku vyhrazena!!

Seznam p

- 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