# Francouzské lyceum

MENU 16. 11. – 20. 11. 2026

Zátiší Canteens

## Pondělí 16. 11. 2026



| | |
|---|---|
| Polévka | **Cizrnová polévka s rozmarýnem** 0 VEG<br>rajčata, cizrna, olej, česnek, rozmarýn, sůl |
| Menu 1 / Menu školka | **Kuřecí nudličky se smetanovo-houbovou omáčkou** 7<br>+ Máslové špecle 1, 3, 7<br>kuřecí maso, **smetana**, žampiony, olej, škrob, česnek, koření + špecle (**mouka**, **vejce**), olej, **máslo**, sůl |
| Menu 2 | **Těstoviny s lososem a tomatovou omáčkou** 1, 3, 4, 7<br>**těstoviny**, rajčata, **losos**, **parmazán**, cibule, olej, cukr, bazalka, česnek, koření |
| Menu 3 vegetarián | **Restovaná zelenina s tofu** 1, 6 VEG<br>+ Kuskus 1<br>**tofu**, paprika, cuketa, cibule, bambusové výhonky, **sójová omáčka**, **sójové klíčky**, mrkev, škrob, zázvor, koriandr, česnek + **kuskus**, olivový olej, kmín, sůl |
| Menu 4 dieta* | **Bezlepkové těstoviny s lososem v rajčatové omáčce** 4<br>bezlepkové těstoviny, rajčata, **losos**, olej, cibule, cukr, bazalka, česnek, sůl |
| Salát | **Salát Pipirrana** 12 VEG<br>paprika, okurka, rajčata, cibule, olivový olej, **vinný ocet**, cukr, petrželka, pažitka, sůl |
| Sendvič | **Sendvič Veggie New Yorker** 1, 3, 7, 10, 12 VEG<br>**toustový chléb**, zelí, **čedar**, **majonéza**, **kyselá okurka**, mrkev, jarní cibulka, římský salát, cukr, **hořčice**, ocet, pepř, sůl |

## Úterý 17. 11. 2026




# Den boje za svobodu a demokracii

Jídelna je zavřená

## Středa 18. 11. 2026




| | |
|---|---|
| Polévka | **Hráškový krém** 7 VEG<br>hrášek, **mléko**, cibule, **smetana**, rýžová mouka, **máslo**, sůl |
| Menu 1 / Menu školka | **Hovězí guláš** 0<br>+ Knedlík houskový 1, 3, 7<br>hovězí maso, cibule, česnek, rýžová mouka, olej, mletá paprika, protlak, kmín, koření + **mouka**, **mléko**, droždí, **houska**, **vejce** |
| Menu 2 | **Pečený hermelín s brusinkovým dipem a salátkem** 7, 10 VEG<br>+ Pečené brambory 0<br>**camembert**, brusinky, paprika, ledový salát, rajčata, okurka, špenát, olej, tymián, rozmarýn, petrželka, česnek, **koření** + brambory, olej, steakové koření, sůl |
| Menu 3 vegetarián | **Zeleninová masala** 0 VEG<br>+ Jasmínová rýže 0<br>rajčata, paprika, cuketa, žampiony, kokosové mléko, cibule, olej, protlak, koriandr, česnek, zázvor, kmín římský, kurkuma, skořice, kardamom, chilli, koření + rýže, olej, sůl |
| Menu 4 dieta* | **Hovězí guláš** 0<br>+ Těstoviny bezlepkové 0<br>hovězí maso, cibule, česnek, rýžová mouka, olej, mletá paprika, protlak, kmín, koření + bezlepkové těstoviny, olej, sůl |
| Salát | **Mix listových salátů se sušenými rajčaty, mozzarellou a balsamico** 7, 12 VEG<br>ledový salát, **mozzarella**, **sušená rajčata**, rajčata, radicchio, červený mangold, rukola, olivový olej, **balzamikový ocet**, med |
| Sendvič | **Sendvič s kuřetem na paprice** 1, 3, 4, 6, 10, 14<br>**toustový chléb**, **kuřecí maso**, paprika, slanina, ledový salát, pomazánka Mojo Rojo (**majonéza**, paprika, olivový olej, česnek) |

# Francouzské lyceum

MENU 16. 11. – 20. 11. 2026

Zátiší Canteens

## Čtvrtek 19. 11. 2026




| | |
|---|---|
| **Polévka** | **Mrkvovo-dýňová polévka s bylinkami** 7 VEG<br>dýně, **mléko**, cibule, mrkev, **smetana**, rýžová mouka, **máslo**, cukr, citron, řeřicha, sůl |
| **Menu 1 / Menu školka** | **Gnocchi s kuřecím a smetanovo-špenátovou omáčkou** 1, 7<br>gnocchi (brambory, **mouka**), kuřecí maso, **smetana**, špenát, **parmazán**, cibule, olej, **máslo**, česnek, koření |
| **Menu 2** | **Králičí nudličky s pórkem** 9<br>+ **Jasmínová rýže** 0<br>králičí maso, **vývar**, pórek, cibule, olej, tymián, sůl + rýže, olej, sůl |
| **Menu 3** vegetarián | **Ovocné knedlíky s tvrdým tvarohem, máslem a cukrem** 1, 3, 7 VEG<br>ovocné knedlíky (**mouka**, **vejce**, droždí, ovoce), **tvaroh**, **máslo**, cukr |
| **Menu 4** dieta* | **Králičí nudličky s pórkem** 9<br>+ **Vařené brambory** 0<br>králičí maso, **vývar**, pórek, cibule, olej, tymián, sůl + brambory, petrželka, sůl |
| **Salát** | **Caesar salát s vejcem, krutóny a parmazánem** 1, 3, 4, 7, 10<br>římský salát, krutony (**toustový chléb**), **vejce**, **parmazán**, **majonéza**, **ančovičky**, **hořčice**, česnek |
| **Sendvič** | **Sendvič s grilovanou zeleninou a hummusem** 1, 11 VEG<br>**toustový chléb**, paprika, lilek, cuketa, hummus (cizrna, **sezamová pasta tahini**), olivový olej, sůl |

## Pátek 20. 11. 2026




| | |
|---|---|
| **Polévka** | **Kuřecí vývar s pažitkovým kapáním** 1, 3, 7, 9<br>kuřecí maso, mrkev, **celer**, **mouka**, květák, brokolice, **mléko**, cibule, **vejce**, petrželka, česnek, pažitka, koření |
| **Menu 1 / Menu školka** | **Rybí prsty - smažené rybí filé** 1, 3, 4, 7<br>+ **Bramborová kaše** 7<br>**tilápie**, **strouhanka**, olej, **mléko**, **mouka**, **vejce**, koření + brambory, **mléko**, **máslo**, sůl |
| **Menu 2** | **Zapečené brambory s kuřecím, smetanou a sýrem** 7<br>brambory, kuřecí maso, **smetana**, **eidam**, cibule, olej, česnek, koření |
| **Menu 3** vegetarián | **Zeleninová směs s černou čočkou** 9, 10 VEG<br>+ **Jasmínová rýže** 0<br>rajčata, paprika, cibule, mrkev, čočka, **celer**, olej, petrželka, česnek, zázvor, **curry pasta**, kurkuma, koření + rýže, olej, sůl |
| **Menu 4** dieta* | **Zeleninová směs s černou čočkou** 9, 10 VEG<br>+ **Jasmínová rýže** 0<br>rajčata, paprika, cibule, mrkev, čočka, **celer**, olej, petrželka, česnek, zázvor, **curry pasta**, kurkuma, koření + rýže, olej, sůl |
| **Salát** | **Těstovinový salát s brokolicovým pestem** 1, 3, 12 VEG<br>**těstoviny**, brokolice, rajčata, brokolicové pesto (brokolice, česnek, bazalka, **sušená rajčata**), **sušená rajčata** |
| **Sendvič** | **Tortilla s roastbeefem a coleslawem** 1, 3, 7, 10<br>**tortilla**, coleslaw (zelí, mrkev, **majonéza**, **jogurt**, cibule, ocet), roastbeef, **balkánský sýr** |




## Informace ke stravování

Každý den je součástí oběda **polévka, pečivo, voda a salátový bar** s čerstvě krájenou zeleninou a ovocem, saláty a sýrem.

Navíc během týdne nabízíme **2× sladký dezert, 2× kusové ovoce a 1× jogurt nebo smoothie**.

**Nejí vaše dítě vepřové?** Ve dnech, kdy Menu 1 obsahuje vepřové maso, zvolte Menu 2, 3 nebo 4.

**Menu 4 – DIETA*:** Připravujeme bez běžné mouky (případně s rýžovou moukou), bez mléčných výrobků (nebo s bezlaktózovými alternativami) a bez vajec. Pokrmy mohou obsahovat stopy alergenů.

## Objednávky a odhlášení obědů

Objednávky a změny je možné provádět nejpozději **do 12:00 předchozího pracovního dne** online zde:
**lfp.freshandtasty.cz/login**
Kontaktujte nás: **lfp@zatisigroup.cz**

## Alergeny

1. **OBILOVINY** obsahující lepek
2. **KORÝŠI** a výrobky z nich
3. **VEJCE** a výrobky z nich
4. **RYBY** a výrobky z nich
5. **ARAŠÍDY** a výrobky z nich
6. **SÓJA** a výrobky z ní
7. **MLÉKO** a výrobky z něj
8. **SKOŘÁPKOVÉ PLODY** všechny ořechy
9. **CELER** a výrobky z něj
10. **HOŘČICE** a výrobky z ní
11. **SEZAM** a výrobky z něj
12. **OXID SIŘIČITÝ** a siřičitany nad 10 mg/kg
13. **VLČÍ BOB** a výrobky z něj
14. **MĚKKÝŠI** a výrobky z nich

Ve složení jídel jsou alergeny vyznačeny **tučně**. Všechna jídla se připravují ve stejné kuchyni, stopové množství alergenů proto nelze zcela vyloučit.