JÍDELNÍ LÍSTEK od 2. 11. 2026 do 30. 11. 2026

PONDĚLÍ 2. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Čočková z barevné čočky obsahuje alergeny:1a
Menu 1:	Pečený krůtí plátek se zeleninou ratatouille, šťouchané brambory s jarní cibulkou obsahuje alergeny:1a,7
Menu 2:	Špagety Pomodoro s bazalkou obsahuje alergeny:1a,3,7
Doplněk:	Ovoce
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s citronem

ÚTERÝ 3. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Rajská s ovesnými vločkami obsahuje alergeny:1a,1d
Menu 1:	Pečená treska s bylinkovou krustou, pohankový pilaf s grilovanou zeleninou obsahuje alergeny:1a,1c,3,4,7
Menu 2:	Smažený květák, vařené brambory, pažitkový dip obsahuje alergeny:1,3,7
Doplněk:	Zeleninový bar
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s pomerančem a zázvorem

STŘEDA 4. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Zeleninový vývar s vaječným svítkem obsahuje alergeny:1a,3,9
Menu 1:	Pečená vepřová plec, vařené brambory s petrželkou, dušená kapusta obsahuje alergeny:1a,7
Menu 2:	Hrachová kaše s cibulkou, vařené vejce obsahuje alergeny:1a,3
Doplněk:	Ovoce
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s plátky okurky

ČTVRTEK 5. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Hovězí vývar se zeleninou a játrovou zavářkou obsahuje alergeny:1a,3,9
Menu 1:	Svíčková na smetaně s hovězím masem, houskové knedlíky obsahuje alergeny:1a,3,7,9
Menu 2:	Zeleninové kari (fazolové lusky, papriky, mrkev), jasmínová rýže
Doplněk:	Šlehaný tvaroh obsahuje alergeny:7
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s limetkou

PÁTEK 6. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Drožďová se zeleninou a vejcem obsahuje alergeny:1a,3,9

© LÁF Software 2021 (info@laftrade.cz)

JÍDELNÍ LÍSTEK od 2. 11. 2026 do 30. 11. 2026

Menu 1:	Kuřecí stehno pečené v medové marinádě, vařené brambory obsahuje alergeny:7
Menu 2:	Bulgur s quinoou a grilovanou podzimní zeleninou obsahuje alergeny:1a,7
Doplněk:	Zeleninový bar
Nápoj:	Bio mléko, ochucená voda s citrusy a mátou obsahuje alergeny:7

© LÁF Software 2021 (info@laftrade.cz)

JÍDELNÍ LÍSTEK od 2. 11. 2026 do 30. 11. 2026

PONDĚLÍ 9. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Brokolicová obsahuje alergeny:1a,7
Menu 1:	Asijské vepřové nudličky, basmati rýže obsahuje alergeny:1c,6
Menu 2:	Placičky z červené řepy, vařené brambory, jogurtovo - bylinkový dip obsahuje alergeny:1a,3,7
Doplněk:	Ovoce
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s citronem

ÚTERÝ 10. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Hovězí vývar se špaldovými noky obsahuje alergeny:1e,3,9
Menu 1:	Cizrnové curry, kuskus obsahuje alergeny:1a,1c
Menu 2:	Kapustové karbanátky s mletým masem, vařené brambory obsahuje alergeny:1a,3,7
Doplněk:	Zeleninový bar
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s mátou a limetkou

STŘEDA 11. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Kaldoun obsahuje alergeny:1a,3,7,9
Menu 1:	Nudle s mákem, cukrem a máslem obsahuje alergeny:1c,3,7
Menu 2:	Pečená svatomartinská kachna, bramborové knedlíky, červené zelí dušené obsahuje alergeny:1a,3,7,10
Doplněk:	Ovoce
Nápoj:	Mléko, ovocný čaj, voda s pomerančem obsahuje alergeny:7

ČTVRTEK 12. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Fazolová obsahuje alergeny:1a
Menu 1:	Kuře na paprice, celozrnné těstoviny obsahuje alergeny:1,1a,1b,3,7
Menu 2:	Guláš z hlívy ústřičné, chléb - žitný obsahuje alergeny:1a,1b,3,7
Doplněk:	Ovocný jogurt s müsli obsahuje alergeny:1d,7
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s plátky okurky

PÁTEK 13. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Hráškový krém s celozrnnými krutony obsahuje alergeny:1,1a,1b,7

© LÁF Software 2021 (info@laftrade.cz)

JÍDELNÍ LÍSTEK od 2. 11. 2026 do 30. 11. 2026

Menu 1:	Rybí filet z Tilápie pečené na rozmarýnu, bramborová kaše obsahuje alergeny:4,7
Menu 2:	Mac and Cheese (zapečené macaroni, sýrovo - cheddarová omáčka) obsahuje alergeny:1a,3,7
Doplněk:	Mix čerstvé zeleniny
Nápoj:	Mléko, ovocný čaj, voda s citrusy obsahuje alergeny:7

© LÁF Software 2021 (info@laftrade.cz)

JÍDELNÍ LÍSTEK od 2. 11. 2026 do 30. 11. 2026

PONDĚLÍ 16. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Zeleninový vývar s bulgurem obsahuje alergeny:1a,7,9
Menu 1:	Halušky s uzeným masem a kysaným zelím obsahuje alergeny:1a,3,10
Menu 2:	Bramborová fritáta (zapečené brambory), cibulové chutney obsahuje alergeny:3,7
Doplněk:	Řecký jogurt s ovocem obsahuje alergeny:7
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s pomerančem

ÚTERÝ 17. 11. 2026

STÁTNÍ SVÁTEK

Oběd menu

Menu 1:	.

STŘEDA 18. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Krém z pečené zeleniny obsahuje alergeny:1a,7,9
Menu 1:	Pečené kuřecí stehno na divokém koření, vařená rýže s quinoou obsahuje alergeny:1a
Menu 2:	Květák s vejci jako mozeček, vařené brambory s petrželkou obsahuje alergeny:3,7
Doplněk:	Salátový bar
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s mátou a limetkou

ČTVRTEK 19. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Gulášová obsahuje alergeny:1a
Menu 1:	Hovězí maso s omáčkou pečeného celeru, šťouchané brambory obsahuje alergeny:1a,7,9
Menu 2:	Celozrnné těstoviny zapečené s brokolicí a sýrem obsahuje alergeny:1,1b,3,7
Doplněk:	Mix ovoce
Nápoj:	Mléko, ovocný čaj, voda s citronem obsahuje alergeny:7

PÁTEK 20. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Cizrnový krém obsahuje alergeny:1a,1c,7,9
Menu 1:	Smažený kuřecí řízek, bramborová kaše obsahuje alergeny:1a,3,7
Menu 2:	Rizoto Jambalaya (paprika, celer, řapík.celer, drcená rajčata) obsahuje alergeny:9

© LÁF Software 2021 (info@laftrade.cz)

JÍDELNÍ LÍSTEK od 2. 11. 2026 do 30. 11. 2026

Doplněk: Mix zeleniny

Nápoj: Ovocný čaj, voda s plátky okurky

© LÁF Software 2021 (info@laftrade.cz)

JÍDELNÍ LÍSTEK od 2. 11. 2026 do 30. 11. 2026

PONDĚLÍ 23. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Žampiónový krém obsahuje alergeny:1a,7
Menu 1:	Smažené rybí filé, bramborová kaše obsahuje alergeny:1a,3,4,7
Menu 2:	Tarhoňa se sušenými rajčaty a bazalkou obsahuje alergeny:1a,3
Doplněk:	Zeleninový salát
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s plátky okurky

ÚTERÝ 24. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Ze žlutého hrachu s celozrnnými krutony obsahuje alergeny:1,1a,1b,3
Menu 1:	Kuřecí nudličky s teriyaki omáčkou, edameme fazolkami, jasmínová rýže obsahuje alergeny:1c,6,7
Menu 2:	Bramborové gnocchi s dýňovou omáčkou, sýr grana padana obsahuje alergeny:1a,3,7
Doplněk:	Ovoce
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s citrusy

STŘEDA 25. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Zeleninový vývar s celestýnskými nudlemi obsahuje alergeny:1a,3,7,9
Menu 1:	Frankfurtská vepřová kýta, vařené těstoviny obsahuje alergeny:1a,3,7
Menu 2:	Palačinky s jahodami a zakysanou smetanou obsahuje alergeny:1a,3,7
Doplněk:	Mix čerstvé zeleniny
Nápoj:	Mléko, ovocný čaj, voda s pomerančem obsahuje alergeny:7

ČTVRTEK 26. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Hovězí vývar se zeleninou a těstovinami obsahuje alergeny:1a,3,9
Menu 1:	Znojemská omáčka s hovězím masem, houskové knedlíky obsahuje alergeny:1a,3,7,10
Menu 2:	Bramboráčky, zelný salát obsahuje alergeny:1a,3,7
Doplněk:	Šlehaný tvaroh obsahuje alergeny:7
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s mátou a limetkou

PÁTEK 27. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Dýňová se zakysanou smetanou obsahuje alergeny:1a,7

© LÁF Software 2021 (info@laftrade.cz)

JÍDELNÍ LÍSTEK od 2. 11. 2026 do 30. 11. 2026

Menu 1:	Čočka na kyselo, vídeňský párek, sterilovaná okurka obsahuje alergeny:1a,10
Menu 2:	Přírodní kuřecí plátek s houbovou omáčkou, vařené brambory obsahuje alergeny:1a,7
Doplněk:	Mix ovoce
Nápoj:	Ovocný čaj, voda s citronem

© LÁF Software 2021 (info@laftrade.cz)

JÍDELNÍ LÍSTEK od 2. 11. 2026 do 30. 11. 2026

PONDĚLÍ 30. 11. 2026

Oběd menu

Polévka:	Bramborová obsahuje alergeny:1a,9
Menu 1:	Milánské špagety s mletým masem a drcenými rajčaty obsahuje alergeny:1a,3,7
Menu 2:	Pohanka s hráškem, zelenými fazolkami, kukuřící a mrkví obsahuje alergeny:1c
Doplněk:	Ovoce
Nápoj:	Bio mléko, ovocný čaj obsahuje alergeny:7

Vypracoval vedoucí jídelny: Helena Černá

Provozovna: Školní jídelna ZŠ V Olšinách

Provozovatel: Školní jídelny Praha 10, příspěvková organizace, Kodaňská 658/16, Praha 10

Změna jídelního lístku vyhrazena, přejeme Vám dobrou chuť.

Seznam alergenů:1a Pšenice;1b Žito;1c Ječmen;1d Oves;1e Špalda;1f kamut;2 Korýši 3 Vejce 4 Ryby 5 Arašídy, podzemnice olejná 6 Sója, sójové boby 7 Mléko 8a Mandle;8b Lískové ořechy;8c Vlašské ořechy;8d Kešu ořechy;8e Pekanové ořechy;8f Para ořechy;8g Pistácie;8h Makadamie 9 Celer 10 Hořčice 11 Sezam,sezamové semena 12 Oxid siřičitý a siřičitany, E220, E221, E222, E224, E226, E227, E228 13 Vlčí bob, lupina 14 Měkkýši

© LÁF Software 2021 (info@laftrade.cz)