

## JÍDELNÍČEK NA 36. TÝDEN OD 31.8.2020 DO 4.9.2020

### **Lakšmanna - zdraví prospěšné lahůdky**

Strava je určena k okamžité spotřebě.

#### ÚTERÝ 1.9.2020

**Polévka:** brokolicová polévka s jáhly

(Alergeny v polévce: 0)

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - hovězí svíčková, rajská omáčka, italské těstoviny

(Alergeny varianty B: lepek, vejce, mléko)

**Zdravotní účinky:**

Brokolice má pozitivní vliv na peristaltiku střev.

**Svačina dopolední:** ovocný jogurt (na objednávku bílý jogurt)

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

**Svačina odpolední:** pšenično-žitná houska, budapešťská pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, vejce)

---

#### STŘEDA 2.9.2020

**Polévka:** polévka květáková s bramborem

(Alergeny v polévce: mléko (máslo))

**Hlavní jídlo:**

**varianta A** - cizrnové karbenátky se zeleninou, šťouchané brambory, zeleninová obloha

(Alergeny varianty A: lepek, vejce, mléko)

**Zdravotní účinky:**

Květák obsahuje látky, které mají protirakovinové účinky.

**Svačina dopolední:** žitný chléb, máslo, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko, stopy sezamu)

**Svačina odpolední:** semínková pletýnka, tuňáková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, ryba, stopy sezamu)

---

#### ČTVRTEK 3.9.2020

**Polévka:** polévka z hnědé čočky a kořenové zeleniny

(Alergeny v polévce: mléko (máslo))

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - marinované krůtí nudličky na žampionech, rýže parboiled, zeleninová obloha

(Alergeny varianty B: 0)

**Zdravotní účinky:**

Hnědá čočka je vařena společně s mořskou řasou, která dodává tělu řadu minerálů v dobře stravitelné formě (včetně jódu) a zabezpečuje lepší stavitelnost luštěnin.

**Svačina dopolední:** domácí maková buchta s podmáslem a povidly

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko, vejce)

**Svačina odpolední:** slunečnicový chléb, máslo, sýr, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, stopy sezamu)

---

**PÁTEK 4.9.2020**

**Polévka:** polévka vegetariánská gulášová s bramborem

(Alergeny v polévce: 0)

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - losos, bramborová kaše, zeleninová obloha

(Alergeny varianty B: ryba, mléko)

**Zdravotní účinky:**

Japonská miso pasta v polévce zlepšuje stravitelnost potravin a je výborným zdrojem minerálních látek a enzymů.

**Svačina dopolední:** podmáslový chléb, gervais, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

**Svačina odpolední:** pšenično-žitný chléb, domácí vajíčková pomazánka, zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, semínka, sezam)