

## JÍDELNÍČEK NA 37. TÝDEN OD 7.9.2020 DO 11.9.2020

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

Strava je určena k okamžité spotřebě.

#### **PONDĚLÍ 7.9.2020**

**Polévka:** brokolicová polévka s pohankou a mrkví

(Alergeny v polévce: lepek, mléko (máslo))

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - těstovinový salát s kuřecími nugetkami, hráškem a kukuřicí sypaný mozarellou, ovocný kompot

(Alergeny varianty B: mléko (máslo), lepek)

**Zdravotní účinky:**

Polévka je bohatá na karotenoidy. Draslík obsažený v bramborách má močopudné účinky.

**Svačina dopolední:** domácí jáhlový ovocný krém s tvarohem, slazený rýžovým BIO sirupem

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

**Svačina odpolední:** zábrdovický chléb, luštěninová pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

---

#### **ÚTERÝ 8.9.2020**

**Polévka:** polévka Minestrone s červenou fazolí

(Alergeny v polévce: mléko (máslo), lepek)

**Hlavní jídlo:**

**varianta A** - květák s máslovou dýní v bešamelové omáčce z rýžového krému se sýrem, brambory s olivovým olejem, zeleninová obloha

(Alergeny varianty A: mléko, vejce, lepek)

**Zdravotní účinky:**

Polévka Minestrone je bohatá na vlákninu a rostlinné bílkoviny, jejichž vstřebatelnost je podpořena obsahem mořské řasy Wakame.

**Svačina dopolední:** kváskový chléb, šunková pomazánka, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: mléko (máslo), lepek)

**Svačina odpolední:** celozrnný rohlík, máslo, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

---

#### **STŘEDA 9.9.2020**

**Polévka:** jihočeská kulajda

(Alergeny v polévce: mléko (máslo), celer)

**Hlavní jídlo:**

**varianta A** - hnědá čočka, vejce, žitný chléb

(Alergeny varianty A: lepek, vejce)

**Zdravotní účinky:**

Ume-ocet vyrovnává acidobazickou rovnováhu pokrmu a obsahuje řadu enzymů zlepšujících trávení.

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

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

**Svačina odpolední:** domácí maková buchta ze špaldové mouky slazená rýžovým BIO sirupem

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

---

## **ČTVRTEK 10.9.2020**

**Polévka:** hrachová polévka s mrkví  
(Alergeny v polévce: mléko (máslo), lepek)

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - obalovaný kuřecí řízek, šťouchané brambory s máslem, zeleninová obloha  
(Alergeny varianty B: lepek, vejce, máslo (mléko))

**Zdravotní účinky:**

Zelenina snižuje hladinu cholesterolu v krvi, dýně svým obsahem beta-karotenu je mimořádně účinná v prevenci rakoviny úst, hrtanu, žaludku a střev.

**Svačina dopolední:** pšenično-žitný chléb, máslo, šunka, čerstvé ovoce  
(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko)

**Svačina odpolední:** celozrnná vecka, cottage pomazánka, čerstvá zelenina  
(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, stopy sezamu)

---

## **PÁTEK 11.9.2020**

**Polévka:** polévka dýňová se zeleným hráškem  
(Alergeny v polévce: mléko (máslo))

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - krůtí kari s brokolicí, rýže parboiled  
(Alergeny varianty B: 0)

**Zdravotní účinky:**

Cizrna, stejně jako krůtí maso, je ideálním zdrojem kvalitních bílkovin, železa, vápníku a zinku.

**Svačina dopolední:** žitný chléb, česneková pomazánka, čerstvé ovoce  
(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko)

**Svačina odpolední:** vícezrnná houska, vajíčková pomazánka, čerstvá zelenina  
(Alergeny svačiny odpolední: lepek, vejce, mléko, stopy sezamu)

---