

JÍDELNÍČEK NA 38. TÝDEN OD 14.9.2020 DO 18.9.2020

Lakšmanna - zdraví prospěšné lahůdky

Strava je určena k okamžité spotřebě.

PONDĚLÍ 14.9.2020

Polévka: polévka cizrnová s mrkví a petrželí

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta A - obalovaný květák, brambory s máslem, zeleninová obloha

(Alergeny varianty A: mléko (máslo))

Zdravotní účinky:

Cizrna je lehce stravitelná luštěnina s bohatým spektrem živin, které jsou obohacené o přidanou mořskou řasu.

Svačina dopolední: domácí krém slazený rýžovým BIO sirupem

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

Svačina odpolední: rohlík, celerová pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko)

ÚTERÝ 15.9.2020

Polévka: polévka bramborová se zelenými lusky

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta B - boloňská omáčka s krutím masem, italské těstoviny, zeleninová obloha

(Alergeny varianty B: lepek)

Zdravotní účinky:

Česnek působí antivirově a antibakteriálně.

Svačina dopolední: dětská přesnídávka

(Alergeny svačiny dopolední: 0)

Svačina odpolední: zábrdovický chléb, šunková pomazánka, čerstvé ovoce

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

STŘEDA 16.9.2020

Polévka: vývar (A: vegetariánský, B: masový) se zeleninou, tarhoňou a čerstvými natěmi

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta A - bulgur, špenát, vejce

(Alergeny varianty A: lepek, mléko, vejce)

Zdravotní účinky:

Konzumací zeleniny podporujeme činnost jater, která jsou zásobárnou vitamínů a regulují metabolismus cholesterolu. Ume-ocet obsahuje důležité minerály a enzymy podporující trávení.

Svačina dopolední: ovocný jogurt (na objednání bílý), čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

Svačina odpolední: pšeničný chléb, máslo, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko)

ČTVRTEK 17.9.2020

Polévka: polévka květáková se zeleninou
(Alergeny v polévce: mléko (máslo), lepek)

Hlavní jídlo:

varianta B - přírodní kuřecí plátky s gratinovanou mozarellou a bylinkami, šťáva z výpeku, brambory s máslem, zeleninová obloha
(Alergeny varianty B: mléko (máslo))

Zdravotní účinky:

Květák je bohatý na sulforany – látky, které mají protirakovinotvorné účinky.

Svačina dopolední: domácí mrkvový moučník ze špaldové mouky
(Alergeny svačiny dopolední: lepek, vejce, mléko)

Svačina odpolední: podmáslový pšenično-žitný chléb, žervé, čerstvá zelenina
(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

PÁTEK 18.9.2020

Polévka: polévka z hnědé čočky a zeleniny
(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta B - kuře na paprice, celozrnný knedlík
(Alergeny varianty B: mléko, lepek, stopy sezamu)

Zdravotní účinky:

Celozrnný knedlík z jemně namleté mouky má komplexní obsah živin a vlákniny, která udržuje dobrou peristaltiku střev.

Svačina dopolední: žitný chléb, máslo, čerstvé ovoce
(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

Svačina odpolední: kaiserka, domácí budapešťská pomazánka, čerstvá zelenina
(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, stopy sezamu)
