

JÍDELNÍČEK NA 39. TÝDEN OD 21.9.2020 DO 25.9.2020

Lakšmanna - zdraví prospěšné lahůdky

Strava je určena k okamžité spotřebě.

PONDĚLÍ 21.9.2020

Polévka: polévka zelná s bramborem

(Alergeny v polévce: mléko (máslo))

Hlavní jídlo:

varianta B - kuřecí risoto s hráškem a kukuřicí, zeleninová obloha

(Alergeny varianty B: lepek, mléko)

Zdravotní účinky:

Vláknina, která je v pokrmu bohatě zastoupena, má významný vliv v prevenci nádorových onemocnění.

Svačina dopolední: domácí kakaový krém

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

Svačina odpolední: slunečnicový chléb, fazolová pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko)

ÚTERÝ 22.9.2020

Polévka: polévka s bílými fazolemi a zeleninou

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta B - těstoviny s rajskou omáčkou, hovězí plátky

(Alergeny varianty B: lepek, vejce, mléko)

Zdravotní účinky:

Brambory jsou močopudné, díky vysokému obsahu draslíku snižují krevní tlak.

Svačina dopolední: celozrnný rohlík, máslo, čerstvé ovoce

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

Svačina odpolední: podmáslový pšenično-žitný chléb, šunková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

STŘEDA 23.9.2020

Polévka: polévka s dýní Hokkaidó a brokolicí

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

(Alergeny varianty A: lepek, vejce, mléko)

varianta B - domácí krutí sekaná se zeleninou, šťouchané brambory s olivovým olejem a máslem, zeleninová obloha

(Alergeny varianty B: lepek, vejce, mléko)

Zdravotní účinky:

Pohanka podporuje peristaltiku střev a díky obsahu rutinu zpevňuje cévy.

Svačina dopolední: vícezrnná veka, cottage pomazánka, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek, vejce)

Svačina odpolední: kaiserka, máslo, vajíčková pomazánka, čerstvá zelenina

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

ČTVRTEK 24.9.2020

Polévka: zeleninový vývar s těstovinami

(Alergeny v polévce: lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - segedínský guláš s tofu, slovenské halušky

(Alergeny varianty A: lepek, fermentovaná sója)

Zdravotní účinky:

Hrách je výborným zdrojem kvalitních bílkovin, jeho stravitelnost je podporována přidavkem mořských řas.

Svačina dopolední: kváskový chléb, gervais, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko)

Svačina odpolední: domácí jogurtová buchta s meruňkami

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

PÁTEK 25.9.2020

Polévka: polévka s červenou řepou a kořenovou zeleninou

(Alergeny v polévce: mléko (máslo))

Hlavní jídlo:

varianta A - jahodové palačinky s domácím čokoládovým dipem

(Alergeny varianty A: mléko (máslo), vejce, lepek)

Zdravotní účinky:

Červená řepa je superpotravinou, která aktivuje tvorbu červených krvinek. Je bohatá na kyselinu listovou, vápník a železo. Posiluje imunitní systém.

Svačina dopolední: špaldový chléb, rybičková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko, ryba)

Svačina odpolední: bylinková houska, budapešťská pomazánka, čerstvá zelenina

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