

JÍDELNÍČEK NA 40. TÝDEN OD 28.9.2020 DO 2.10.2020

Lakšmanna - zdraví prospěšné lahůdky

Strava je určena k okamžité spotřebě.

--- MATĚRSKÉ ŠKOLKY ---

PONDĚLÍ 28.9.2020

STÁTNÍ SVÁTEK - nevaříme

ÚTERÝ 29.9.2020

Polévka: polévka špenátová se zeleninou

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta B - obalované filé se semínky, bramborová kaše s máslem, zeleninová obloha

(Alergeny varianty B: lepek, vejce, mléko, ryba)

Zdravotní účinky:

Špenát je výborným zdrojem vlákniny a řady minerálních látek, důležitých pro správnou funkci organismu.

Svačina dopolední: domácí jablečný krém, slazený rýžovým BIO sirupem

(Alergeny svačiny dopolední: mléko)

Svačina odpolední: chléb, pomazánka z červené čočky, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek)

STŘEDA 30.9.2020

Polévka: polévka zeleninová s kukuřicí

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta B - krutí nugetky v sýrové omáčce s dýní Hokkaido

(Alergeny varianty B: lepek, vejce)

Zdravotní účinky:

Řasa wakame obohacuje polévku o jód a další důležité minerální látky.

Svačina dopolední: domácí perník ze špaldové mouky

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

Svačina odpolední: rohlík, šunková pomazánka, čerstvá zelenina

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

ČTVRTEK 1.10.2020

Polévka: polévka brokolicová s bílou fazolí

(Alergeny v polévce: lepek)

Hlavní jídlo:

varianta B - domácí čevabčiči z vepřového masa, brambory s olivovým olejem, zeleninová obloha

(Alergeny varianty B: mléko)

Zdravotní účinky:

Kořenová zelenina je vynikajícím zdrojem vlákniny a minerálních látek.

Svačina dopolední: celozrnná veka, Lučina, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko, vejce)

Svačina odpolední: kaiserka, máslo, čerstvá zelenina

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

PÁTEK 2.10.2020

Polévka: polévka rajská s hráškem

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta A - domácí jáhlové tvarohové knedlíčky s borůvkovým přelivem, slazeným rýžovým BIO sirupem

(Alergeny varianty A: vejce, mléko)

Zdravotní účinky:

Lykopen obsažený v rajčatech je významným antioxidantem, snižuje výskyt kardiovaskulárních onemocnění a snižuje hladinu cholesterolu.

Svačina dopolední: žitný chléb, tuňáková pomazánka, ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko, ryba)

Svačina odpolední: bylinková houska, gervais, čerstvá zelenina

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