

JÍDELNÍČEK
OD 1.2.2021 DO 5.2.2021

PONDĚLÍ 1.2.2021

Polévka: polévka brokolicová s dýní a bramborem
(Alergeny v polévce: mléko (máslo), lepek)

Hlavní jídlo:

varianta B - hovězí maso na houbách, jáhly, okurka
(Alergeny varianty B: 0)

Zdravotní účinky:

Jáhly jsou výborným zdrojem železa, vápníku, jsou zásadotvorné, tudíž brání zánětům v těle.

Svačina dopolední: celozrnný rohlík, Lučina, čerstvé ovoce

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

Svačina odpolední: slunečnicový chléb, rybičková pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, ryba)

ÚTERÝ 2.2.2021

Polévka: indická rajčatová s červenou čočkou

(Alergeny v polévce: mléko (máslo))

Hlavní jídlo:

varianta B - obalovaný kuřecí řízek, brambory s máslem, okurka

(Alergeny varianty B: lepek, mléko, vejce)

Zdravotní účinky:

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

Svačina dopolední: semínková pletýnka, máslo, plátkový sýr, čerstvá zelenina

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

Svačina odpolední: domácí jogurtová buchta s ananasem

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, vejce)

STŘEDA 3.2.2021

Polévka: zeleninový vývar s písmenky

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

Hlavní jídlo:

varianta B - krutí prsa se šťávou z výpeku, italské těstoviny

(Alergeny varianty B: mléko, lepek)

Zdravotní účinky:

Polévka obsahuje miso, pastu z kvašených sójových bobů, které jsou bohaté na minerály a podporují trávení.

Svačina dopolední: podmáslový pšenično-žitný chléb, šunková pomazánka, čerstvá zelenina
(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

Svačina odpolední: kaiserka, máslo, čerstvá zelenina

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

ČTVRTEK 4.2.2021

Polévka: polévka špenátová s pohankou

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta B - filé z mořské tresky, zeleninový bulgur, šťáva z výpeku

(Alergeny varianty B: lepek, ryba)

Zdravotní účinky:

Pohanka díky obsahu rutinu zpevňuje cévy, podporuje peristaltiku střev.

Svačina dopolední: celozrnná veka, Cottage, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko)

Svačina odpolední: špaldový chléb, vajíčková pomazánka, čerstvá zelenina

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

PÁTEK 5.2.2021

Polévka: polévka bramborová s koprem

(Alergeny v polévce: lepek, mléko)

Hlavní jídlo:

varianta B - domácí sekaná z kuřecích řízků a zeleniny, brambory s máslem, zeleninová obloha

(Alergeny varianty B: lepek, vejce, lepek)

Zdravotní účinky:

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

Svačina dopolední: bylinková houska, žervé, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko)

Svačina odpolední: kváskový chléb, česneková se strouhaným sýrem

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