

JÍDELNÍČEK NA 7. TÝDEN OD 15.2.2021 DO 19.2.2021

PONDĚLÍ 15.2.2021

Polévka: polévka jáhlová se zelenými fazolkami
(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta A - koprová omáčka, celozrnný knedlík, vejce
(Alergeny varianty A: mléko (máslo), lepek, vejce)

Zdravotní účinky:

Japonská miso pasta v polévce zlepšuje stravitelnost potravin a je výborným zdrojem minerálních látek a enzymů.

Svačina dopolední: celozrnný rohlík, Lučina, čerstvé ovoce
(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

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

ÚTERÝ 16.2.2021

Polévka: polévka čočková se zeleninou
(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta B - grilované kuřecí stehno, šťáva z výpeku, bylinková rýže
(Alergeny varianty B: 0)

Zdravotní účinky:

Nori vločky v polévce zbavují tělo těžkých kovů, snižují cholesterol, pomáhají vylučovat tukové usazeniny v těle.

Svačina dopolední: kaiserka, máslo, čerstvé ovoce
(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko, stopy sezamu)

Svačina odpolední: domácí kakaová buchta s podmáslem
(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, vejce)

STŘEDA 17.2.2021

Polévka: polévka zelná s bramborem
(Alergeny v polévce: mléko (máslo))

Hlavní jídlo:

varianta B - boloňská omáčka z krůtího masa, italské těstoviny
(Alergeny varianty B: lepek, vejce)

Zdravotní účinky:

Těstoviny z pšenice Durum obsahují nižší množství lepku, proto jsou lépe stravitelné. Dýně Hokkaidó je bohatá na karotenoidy.

Svačina dopolední: ovocná přesnídávka
(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek, vejce)

Svačina odpolední: semínková pletýnka, máslo, sýr, čerstvá zelenina
(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, sezam)

ČTVRTEK 18.2.2021

Polévka: polévka květáková s hráškem
(Alergeny v polévce: mléko (máslo), lepek)

Hlavní jídlo:

varianta B - kuřecí prsní řízek v těstíčku, brambory s máslem, zeleninová obloha
(Alergeny varianty B: mléko)

Zdravotní účinky:

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

Svačina dopolední: rohlík, máslo, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko)

Svačina odpolední: slunečnicový chléb, tuňáková pomazánka, čerstvá zelenina

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

PÁTEK 19.2.2021

Polévka: polévka minestrone
(Alergeny v polévce: lepek)

Hlavní jídlo:

varianta A - bulgur se zeleninou a zelenými sójovými boby, sypané mozzarellou, zeleninová obloha

(Alergeny varianty A: lepek, sója, mléko)

Zdravotní účinky:

Přílohy ve formě bulguru jsou stejně jako celozrnná špaldová mouka lehce stravitelné a podporují vyrovnanou hladinu krevního cukru.

Svačina dopolední: rýžová kaše, ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

Svačina odpolední: pšenično-žitná houska, domácí šunková pomazánka, čerstvá zelenina

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