

**JÍDELNÍČEK NA 19. TÝDEN**  
**OD 10.5.2021 DO 14.5.2021**

**PONDĚLÍ 10.5.2021**

**Polévka:** polévka dýňová s brokolicí a jáhlemi  
(Alergeny v polévce: mléko (máslo), lepek)

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - přírodní kuřecí řízek se šunkou a zeleninou, rýže, šťáva z výpeku  
(Alergeny varianty B: 0)

**Zdravotní účinky:**

Jáhly jsou výborným zdrojem železa a vápníku a 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, celerová pomazánka, čerstvá zelenina  
(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko)

---

**ÚTERÝ 11.5.2021**

**Polévka:** králičí vývar se zeleninou a tarhoňou, alternativně zeleninový vývar s tarhoňou

(Alergeny v polévce: 0)

**Hlavní jídlo:**

**varianta A** - gratinované francouzské brambory s červenou fazolí, zeleninová obloha  
(Alergeny varianty A: vejce, mléko)

**Zdravotní účinky:**

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

**Svačina dopolední:** semínková pletýnka, česneková pomazánka, čerstvá zelenina  
(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko, semínka, sezam)

**Svačina odpolední:** domácí buchta ze špaldové mouky s meruňkami  
(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, vejce)

---

**STŘEDA 12.5.2021**

**Polévka:** polévka květáková s bramborem  
(Alergeny v polévce: 0)

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - vepřová pečeně, slovenské halušky, zelí  
(Alergeny varianty B: lepek, mléko (máslo), stopy sezamu, vejce,)

**Zdravotní účinky:**

Květák je bohatý na sulforany, které mají protirakovinové a protizánětlivé účinky.

**Svačina dopolední:** podmáslový pšenično-žitný chléb, luštěninová pomazánka, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

**Svačina odpolední:** kaiserka, bylinkové máslo, čerstvá zelenina  
(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, stopy sezamu)

---

## **ČTVRTEK 13.5.2021**

**Polévka:** polévka špenátová s pohankou

(Alergeny v polévce: 0)

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - krutí nudličky v italské omáčce, těstoviny, gouda

(Alergeny varianty B: lepek, mléko)

**Zdravotní účinky:**

Pohanka díky obsahu rutinu zpevňuje cévy, podporuje peristaltiku střev.

**Svačina dopolední:** rohlík, vajíčková pomazánka, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko, vejce)

**Svačina odpolední:** špaldový chléb, rajčatová pomazánka, čerstvá zelenina

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

---

## **PÁTEK 14.5.2021**

**Polévka:** polévka mrkvičková s pískem

(Alergeny v polévce: lepek, mléko, vejce)

**Hlavní jídlo:**

**varianta A** - bramborové šišky s mákem a třtinovým cukrem

(Alergeny varianty A: mléko, vejce)

(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, pomazánka tuňáková, čerstvá zelenina

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

---