

JÍDELNÍČEK NA 20. TÝDEN
OD 17.5.2021 DO 21.5.2021

PONDĚLÍ 17.5.2021

Polévka: polévka z červené čočky a fazolek
(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta B - gratinovaný květák zapékaný s krutím masem, brambory, obloha
(Alergeny varianty B: mléko, lepek, vejce)

Zdravotní účinky:

Květák je bohatý na rozpustnou i nerozpustnou vlákninu.

Svačina dopolední: bylinková houska, gervais, čerstvá zelenina

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

Svačina odpolední: slunečnicový chléb, rybičková pomazánka, čerstvá zelenina
(Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, ryba)

ÚTERÝ 18.5.2021

Polévka: polévka hrstková s vločkami a hrachem
(Alergeny v polévce: mléko (máslo), lepek)

Hlavní jídlo:

varianta B - segedínský guláš s vepřovou kýtou, celozrnný knedlík
(Alergeny varianty B: lepek, vejce, mléko)

Zdravotní účinky:

Hrách je výborným zdrojem vitamínů skupiny B a dále obzvláště draslíku, který je důležitý pro správnou funkci srdce.

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

Svačina odpolední: domácí perník s mrkví
(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, vejce)

STŘEDA 19.5.2021

Polévka: polévka cizrnová s mrkví
(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta A - špenát, vejce, brambory
(Alergeny varianty A: lepek, mléko (máslo), vejce)

Zdravotní účinky:

Mrkev pomáhá snižovat hladinu LDL cholesterolu, pomáhá uvolnit napětí v cévách, čímž zvyšuje průtok krve, má antibakteriální účinky.

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 20.5.2021

Polévka: polévka minestrone s fazolí

(Alergeny v polévce: mléko (máslo))

Hlavní jídlo:

varianta B - pečené kuřecí špalíky, rýže, šťáva z výpeku

(Alergeny varianty B: 0)

Zdravotní účinky:

Rýže podporuje vylučování vody a škodlivých metabolitů přes ledviny, je bohatá na vlákninu.

Svačina dopolední: žitný chléb, cottage, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko)

Svačina odpolední: toustový chléb, vajíčková pomazánka, čerstvá zelenina

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

PÁTEK 21.5.2021

Polévka: celerový krém se zelenými natěmi

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta A - těstovinový salát s kukuřicí, hráškem a tofu sýrem, zeleninová obloha, sypané goudou

(Alergeny varianty A: lepek, mléko)

Zdravotní účinky:

Celer zlepšuje funkci ledvin, napomáhá k detoxikaci těla.

Svačina dopolední: celozrnný rohlík, gervais, čerstvé ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko)

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

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