

**JÍDELNÍČEK NA 21. TÝDEN O**  
**OD 24.5.2021 DO 28.5.2021**

**PONDĚLÍ 24.5.2021**

**Polévka:** polévka zeleninová s cizrnou

(Alergeny v polévce: mléko (máslo))

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - lasagne s krůtím masem, zeleninová obloha

(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:** celozrnný rohlík, pomazánka s červenou čočkou, čerstvé ovoce  
(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

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

---

**ÚTERÝ 25.5.2021**

**Polévka:** polévka ze žlutého hrachu a mrkve

(Alergeny v polévce: 0)

**Hlavní jídlo:**

**varianta A** - domácí holandský řízek, brambory, obloha

(Alergeny varianty A: vejce, mléko (máslo))

**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 jablečná buchta s podmáslem  
(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, vejce)

---

**STŘEDA 26.5.2021**

**Polévka:** polévka špenátová s bramborem

(Alergeny v polévce: 0)

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - vepřová kýta na žampionech, rýže basmati

(Alergeny varianty B: lepek)

**Zdravotní účinky:**

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

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

**Svačina odpolední:** podmáslový chléb, česneková pomazánka, čerstvá zelenina  
(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, sezam)

---

## **ČTVRTEK 27.5.2021**

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

**Hlavní jídlo:**

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

**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 28.5.2021**

**Polévka:** polévka minestrone  
(Alergeny v polévce: lepek)

**Hlavní jídlo:**

**varianta B** - bulgur se zeleninou a kuřecími nugetkami, zeleninová obloha  
(Alergeny varianty B: lepek)

**Zdravotní účinky:**

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

**Svačina dopolední:** moskevský chléb, budapešťská pomazánka, ovoce

(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek)

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

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

---