

JÍDELNÍČEK NA 18. TÝDEN
OD 3.5.2021 DO 7.5.2021

PONDĚLÍ 3.5.2021

Polévka: polévka čočková s mrkví
(Alergeny v polévce: mléko (máslo))

Hlavní jídlo:

varianta B - kuskus s krůtími nudličkami a zeleninou, zeleninová obloha
(Alergeny varianty B: mléko, lepek)

Zdravotní účinky:

Čočka je obohacena o mořské řasy, které celý pokrm vyrovnávají množstvím prvků a zvyšují jeho stravitelnost.

Svačina dopolední: rohlík, luštěninová pomazánka, čerstvé ovoce
(Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek, stopy sezamu)

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

ÚTERÝ 4.5.2021

Polévka: brokolicová polévka s bramborami
(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta B - obalovaný kuřecí řízek, šťouchané brambory s máslem, zeleninová obloha

(Alergeny varianty B: lepek, vejce, máslo (mléko))

Zdravotní účinky:

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

Svačina dopolední: semínková pletýnka, budapešťská pomazánka, čerstvá zelenina

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

Svačina odpolední: maková buchta s jogurtem

(Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, vejce)

STŘEDA 5.5.2021

Polévka: polévka minestrone s červenou fazolí
(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta B - zeleninové rizoto s kuřecími nudličkami, zeleninová obloha
(Alergeny varianty B: 0)

Zdravotní účinky:

Polévka minestrone je bohatá na vlákninu a rostlinné bílkoviny, jejichž vstřebatelnost je podpořena obsahem mořské řasy Wakame.

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 6.5.2021

Polévka: polévka čočková se zeleninou

(Alergeny v polévce: 0)

Hlavní jídlo:

varianta B - hovězí svíčková, rajská omáčka, celozrnný knedlík

(Alergeny varianty B: lepek, vejce, mléko)

Zdravotní účinky:

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

Svačina dopolední: toustový žitný chléb, 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 7.5.2021

Polévka: polévka vegetariánská gulášová s bramborami

(Alergeny v polévce: lepek)

Hlavní jídlo:

varianta B - filé z hejka, šťouchané brambory, zeleninová obloha

(Alergeny varianty B: 0)

Zdravotní účinky:

Ume ocet v polévce zlepšuje stravitelnost potravin a je výborným zdrojem minerálních látek a enzymů.

Svačina dopolední: bylinková houska, gervais, čerstvá zelenina

(Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko)

Svačina odpolední: kváskový chléb, česneková pomazánka se strouhaným sýrem

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