

**Jídelníček na 29. týden od 16.7.2018 do 20.7.2018**

**Lakšmanna - zdraví prospěšné lahůdky**

**--- MATĚRSKÉ ŠKOLKY ---**

**Pondělí 16.7.2018**

Polévka: hovězí (alternativně zeleninový) vývar s hvězdičkami a petrželí

Hlavní jídlo:

varianta A - rajská omáčka, italské těstoviny, zeleninové placičky připravované v parní troubě

varianta B - rajská omáčka, italské těstoviny, krutí nugetky

Zdravotní účinky:

Mrkev v polévce snižuje hladinu cholesterolu v krvi a svým obsahem beta-karotenu je mimořádně účinná v prevenci rakoviny trávicího ústrojí.

Alergeny varianty A: lepek, mléko, vejce; Alergeny varianty B: lepek, mléko, vejce

Svačina dopolední: semínková houska, vajíčková pomazánka, čerstvá zelenina

Svačina odpolední: žitný chléb, cottage, čerstvá zelenina

Alergeny svačiny dopolední: mléko; Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko, vejce

---

**Úterý 17.7.2018**

Polévka: polévka s hnědou čočkou, zeleninou a ume octem

Hlavní jídlo:

varianta A - zeleninový bulgur s hráškem sypaný strouhanou goudou, okurkový salát

varianta B - bulgur s farmářskou vepřovou šunkou a zeleninou, okurkový salát

Zdravotní účinky:

Ume ocet obsahuje živé enzymy podporující trávení, zlepšuje stravitelnost.

Alergeny varianty A: vejce, lepek; Alergeny varianty B: lepek

Svačina dopolední: celozrnný rohlík, máslo, čerstvé ovoce

Svačina odpolední: kaiserka, máslo, plátkový sýr, čerstvá zelenina

Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko; Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko

---

**Středa 18.7.2018**

Polévka: polévka pohanková se zeleninou

Hlavní jídlo:

varianta A - bílé fazolky na kari s kořenovou zeleninou, bramborové noky

varianta B - hovězí plátky na zelenině, bramborové noky

Zdravotní účinky:

Vláknina, která je v pokrmu bohatě zastoupena, má významný vliv v prevenci nádorových onemocnění.

Alergeny varianty A: mléko (máslo); Alergeny varianty B: celer

Svačina dopolední: jablečné pyré, piškoty

Svačina odpolední: bílovický rohlík, žervé, čerstvá zelenina

Alergeny svačiny dopolední: mléko, vejce, lepek; Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko

---

## Čtvrtek 19.7.2018

Polévka: polévka zeleninová s tarhoňou

Hlavní jídlo:

varianta A - vegetariánské špízy v cizrnovém těstíčku, rýže parboleid, šťáva z výpeku ze zeleniny, salát z červené řepy a mrkve

varianta B - kuřecí závitky se zeleninovou nádivkou, rýže parboleid, šťáva z výpeku, zeleninový salát

Zdravotní účinky:

Červená řepa je superpotravinou, která aktivuje tvorbu červených krvinek. Je bohatá na kyselinu listovou, vápník, železo. Posiluje imunitní systém.

Alergeny varianty A: sója; Alergeny varianty B: vejce, mléko

Svačina dopolední: kváskový slunečnicový chléb, Lučina, čerstvé ovoce

Svačina odpolední: celozrnná vecka, máslo, strouhaný sýr, čerstvá zelenina

Alergeny svačiny dopolední: mléko, lepek; Alergeny svačiny odpolední: mléko, lepek, vejce

---

## Pátek 20.7.2018

Polévka: polévka zeleninová se žlutým hrachem

Hlavní jídlo:

varianta A - domácí brokolicové karbanátky s mandlovou moukou, bramborová kaše, salát z červené řepy s mrkví

varianta B - losos se zeleninou, napřoované brambory s máslem, salát z červené řepy s mrkví

Zdravotní účinky:

Dostatek zeleniny a luštěnin v jídelníčku zabezpečuje optimální fungování střevního traktu.

Alergeny varianty A: mléko, vejce, mandle, lepek; Alergeny varianty B: mléko, ryba, lepek

Svačina dopolední: domácí maková buchta ze špaldové mouky s jogurtem

Svačina odpolední: sezamová houska, máslo, šunka, čerstvá zelenina

Alergeny svačiny dopolední: lepek, mléko, vejce; Alergeny svačiny odpolední: lepek, mléko

---