

Jídelníček

od 19.05.2025 do 23.05.2025

Pondělí 19.5.2025

přesnídáv. ovocná mísa, čaj, mléčná kaše s ovocem (A: 01,07)
Polévka brokolicovo-špenátová
oběd 1 přírodní krůtí maso (z farmy), šťouchané bio brambory, zelenina na másle, čaj, jablko (A: 01,07)
svačina zelenina mix, mléko, čaj, chléb finský, pomazánka tvarohová s paprikou (A: 01,07)

Úterý 20.5.2025

přesnídáv. ovocná mísa, bio kakao, chléb česnekový, pomazánka tuňáková (A: 01,04,07)
Polévka petrželová
oběd 1 hovězí kostičky (maso z farmy) na lucemburský způsob, bio rýže, čaj (A: 01)
svačina zelenina mix, mléko, čaj, rohlík vesna, pomazánka ředkvičková

Středa 21.5.2025

přesnídáv. ovocná mísa, čaj, mléko, čokoládový tvaroh (A: 01,07)
Polévka zeleninová s bio quinoou (A: 09)
oběd 1 vepřové výpečky, přírodní kysané zelí, bramborový knedlík, čaj (A: 01)
svačina zelenina mix, mléko, čaj, chléb kmínový, pomazánka sýrová se semínky (A: 01,07)

Čtvrtek 22.5.2025

přesnídáv. ovocná mísa, melta, čaj, rohlík, máslo, vejce (A: 01,03,07)
Polévka masový vývar s písmenky (A: 01,09)
oběd 1 celerové placičky s kuřecím masem (z farmy), bio bramborová kaše, čaj, kompot (A: 01,03,09)
svačina zelenina mix, bio mléko, čaj, chléb cibulový, žervé (A: 01,07)

Pátek 23.5.2025

přesnídáv. ovocná mísa, bio mléko, čaj, domácí bublanina (A: 01,03,07)
Polévka mrkvový krém (A: 07)
oběd 1 bio čočka na kyselo, chléb, okurek, džus (A: 01)
svačina zelenina mix, bio mléko, čaj, zrnokostka, pomazánka s kozím sýrem (A: 01,07)

Jídlo **obsahuje alergen**. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Změna jídelníčku vyhrazena. Pokrmu jsou určeny k okamžité spotřebě bez skladování. Přejeme Vaším dětem dobrou chuť.

KYSANÉ ZELÍ

Kysané zelí, které vzniká procesem fermentace neboli kvašením, je nadupané probiotickými kulturami. Tato přírodní probiotika produkují kyselinu mléčnou, která v našem těle podporuje vstřebávání železa a vápníku. Probiotické kultury se dávají do souvislosti s tím, že posilují funkci našeho imunitního systému, který je obecně označován jako klíč ke zdraví.

Také je napěchované velkým množstvím minerálních látek. V takových 100 gramech kysaného zelí už najdete 11 procent denní doporučené dávky vitamínu K, 10 procent denní doporučené dávky vitamínu C anebo 5 procent denní doporučené dávky kyseliny listové či vitamínu B6. Kromě toho kysané zelí obsahuje také vitamín E a minerální látky jako železo, vápník, zinek, draslík a hořčík.

Konzumací kysaného zelí předejdete také mrtvici a kardiovaskulárním chorobám, nemocem močových cest či gynekologickým problémům. Tato superpotravina má protizánětlivé účinky a často se jí připisuje, že zamezuje i rakovinovému bujení. Zaženete jím stres, neklid, únavu ale i depresi.

Využití v kuchyni: do polévek, do guláše, jako příloha, do slaného štrůdlu, na salát.

