

Jídelníček

od 11.11.2024 do 15.11.2024

Pondělí 11.11.2024

- přesnídáv.** ovocná mísa, mléko, mléčná kaše s jablečným pyré (A: 01,07)
Polévka zeleninová s pohankou (A: 09)
oběd 1 přírodní holandský řízek, bramboro-dýňové pyré, kompot, čaj (A: 01,07)
svačina zelenina mix, mléko, čaj, chléb finský, žervé (A: 01,07)

Úterý 12.11.2024

- přesnídáv.** ovocná mísa, mléko, zakysaná smetana s jahodami (A: 07)
Polévka kedlubnová
oběd 1 hovězí pečeně na zázvoru, špecle, čaj, mandarinka (A: 01)
svačina zelenina mix, mléko, čaj, chléb kmínový, pomazánka s ovčím sýrem a lahůdkovou cibulkou (A: 01,07)

Středa 13.11.2024

- přesnídáv.** ovocná mísa, ochucené mléko, čaj, rohlík vesna, pomazánka brokolicová (A: 01,07)
Polévka "frankfurtská" s uzeným tofu (A: 01,06)
oběd 1 vepřová játra na cibulce, rýže, čaj (A: 01)
svačina zelenina mix, mléko, čaj, chléb cibulový, pomazánka se sušenými rajčaty (A: 01,07)

Čtvrtek 14.11.2024

- přesnídáv.** ovocná mísa, bio kakao, čaj, chléb česnekový, máslo, tvrdý sýr (A: 01,07)
Polévka hrachová
oběd 1 zapečené brambory se zeleninou a krutím masem, salát z červené řepy (A: 03,07)
svačina zelenina mix, mléko, čaj, bulka, pomazánka ořechová (A: 01,07,08c)

Pátek 15.11.2024

- přesnídáv.** ovocná mísa, melta, čaj, zrnokostka, pomazánka z rybiček v tomatě (A: 01,04,07)
Polévka pórková
oběd 1 čočka po brněnsku, bulgur, okurek, mošt (A: 01,07,09)
svačina zelenina mix, mléko, čaj, slaný koláč (A: 01,03,07)

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

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

PÓREK

Pórek je označován za vysoce dietní potravinu, která je navíc bohatá na celou škálu vitaminů, vlákninu, draslík, selen, mangan, železo a fosfor. Ten je samozřejmě nejvíce obsažen v zelené části rostliny.

Pórek podporuje trávení, pomáhá při zácpě i nadýmání. Je vhodné jej konzumovat, pokud máte revma či dnu, jelikož má močopudné účinky. Zároveň vám tedy pomůže při odvodňování. Syrový pórek pomáhá i při hojení ran, jelikož má protivirové a protibakteriální účinky.

Využití v kuchyni: do polévek, salátů, omáček, pomazánek.