



**KOMENTOVANÝ  
JÍDELNÍČEK  
OD 19. 6. – 23. 6. 2017**

Milí strávníci,

v pondělí začínáme bezmasým obědem. Koprová omáčka s vařeným vejcem. Kopr nám roste na každé zahrádce. Tato bylina se používá především jako dochucovadlo, do mléčných omáček a polévek. Kopr má příjemnou chuť, vůni, je lehce stravitelný a podporuje chuť k jídlu.

V úterý připravíme luštěninové jídlo, které si děti oblíbily – kovbojské fazole. Konzumaci fazolí předcházíme chorobám srdce, vysokému krevnímu tlaku a dochází ke snížení cholesterolu.

Středa, pečené kuře z českých chovů s rýží.

Máme sezónu plodové zeleniny, proto každý už se těší na chuť čerstvé zeleniny. Samozřejmě i náš jídelníček pro děti je plný čerstvé sezónní zeleniny – rajčata, okurky, kedlubny, jarní cibulka...

Ale ze všeho nejvíce se všichni těší na pátek, kdy pojedou se svými kamarády na výlet.

Naším strávníkům přejeme dobrou chuť!!