

KOMENTOVANÝ JÍDELNÍČEK 15. – 19. ledna 2018



Milí strávníci,

v pondělí začínáme jídelníček hrachovou kaší s chlebem a zelným salátem.
Je mnoho dotazů, kde je párek nebo uzené maso k uspokojení tradiční chutě.

Doba nese různé stravovací změny, abychom předcházeli dnešním civilizačním nemocem. Proto začínáme už u těch nejmenších k vytvoření správných stravovacích návyků. Hrách je bílkovina, maso také bílkovina, tím se náš talíř zaplní jen jednou složkou, se kterou si tělo jen obtížně poradí.

Bílkoviny jsou na trávení nejtěžší,
po takovém jídle jsme jen unavení.

NUTRIČNĚ VYVÁŽENÝ TALÍŘ – skládá se z 3 ideálních třetin



V úterý zařadíme novinku -
kaši ze špaldové krupice.
Celozrnná špaldová krupice
nezatěžuje tolik zažívání,
zrno je zpracováno celé
včetně klíčku.

*Našim strávníkům
přejeme dobrou chuť!!*

