



KOMENTOVANÝ JÍDELNÍČEK OD 26 .6. – 30. 6. 2017

Milí strávníci,

vstupujeme do posledního týdne školního roku. Je to letní čas a i v našem jídelníčku využíváme suroviny této sezóny.

V pondělí bude jahodový koktejl z čerstvých jahod. Klasika, kterou děláme všichni doma. Jahody mají největší antioxidační účinek z veškerého ovoce. Minerály neztrácejí ani nejrůznějšími úpravami, jen při tepelném zpracování mizí vitamín C.

Další letní klasika jsou nové brambory. Na chuť brambor z nové sklizně všichni čekáme, jsou voňavé a lehce nasládlé. Nové brambory pročišťují organismus a jejich konzumace pomáhá ledvinám při odvodňování. Další skvělé ovoce, které nabídneme, jsou meruňky. Obsahují kromě jiného i důležitý beta-karoten. Posilují imunitní systém a mají celkově **omlazovací efekt**. Meruňky zpomalují proces stárnutí, posilují vlasy, pokožku a nehty. Ve čtvrtek připravíme slavnostní oběd na počest předškoláků, se kterými se budeme loučit. Každé dítě si pochutná na kuřecím řízku s bramborovou kaší a okurkovým salátem.

Naším strávníkům přejeme krásné prázdniny!!