

TÝŽDEŇ ZDRAVEJ VÝŽIVY

Milí žiaci, vážení stravníci.



Tento týždeň v piatok si pripomenieme Deň zdravej výživy. V našej školskej jedálni sme pre Vás pripravili jedálny lístok s novými receptúrami, ktoré obsahujú niektoré menej tradičné potraviny.

V pondelok- cícerová polievka so zeleninou a mäsom

Vo štvrtok- mäsový nákyp s cícerovou múkou

Cícer- Je to strukovina, ktorej sa hovorí aj bielkovinová bomba. Jeho výhoda nie je len v lahodnej chuti, a schopnosti rýchlo zasýtiť. Obsahuje veľa vlákniny, ktorá je prospešná pre naše trávenie a zbavuje nás žalúdočných problémov. Odporúča sa konzumovať aspoň 1 x týždenne.

V utorok- tekvicový prívarok z tekvice Hokaido

Tekvica Hokaido – V posledných rokoch si u nás čoraz väčšiu obľubu získava oranžová tekvica Hokaido, ktorá pochádza z ďalekého východu. Od klasických tekvic sa líši tým, že má pevnú dužinu a možno ju používať na prípravu prívarkov, polievok, ale aj kompótov. Hokaido obsahuje najmä vitamíny A,C,B, vápnik, horčík a draslík. Oranžové karotenoidy prospievajú slezine a pankreasu. Tekvica Hokaido je bohatá na živiny, ktoré harmonizujú trávenie a pomáhajú pri chorobách obličiek a srdca. Je vhodná pre diabetikov a má detoxikačné účinky.

V piatok- strukovinový bulgur s kuracím mäsom

Bulgur- je predvarená , nalámaná pšenica- podobá sa na ryžu. Chuťovo Vám môže pripomínať oriešky. Bulgur je ľahko stráviteľný a má výborné nutričné zloženie. Obsahuje hlavne vlákninu, fosfor, horčík, železo a vitamíny- hlavne vit. A a minerály. Bulgur je známy najmä obyvateľom Stredomoria, Turecka, ale tiež v afrických krajinách a v krajinách Stredného východu.

Kolektív školskej jedálne Vám praje dobrú chuť a v piatok si povieme niečo o

SVETOVOM DNI ZDRAVEJ VÝŽIVY