

Dělená strava

Hlavní chody

Pondělí 19.6.2017

150g Grilovaný kapr

podávaný s restovanou zeleninou

***Kapr:** z dietního hlediska je v kapřím mase ceněný především obsah lehce stravitelných bílkovin a nízké množství tuků. Tuky v kapřím mase jsou zároveň zdrojem zdravotně prospěšných polynenasycených mastných kyselin řady n-3, které působí preventivně proti civilizačním chorobám*

155,-Kč

Úterý 20.6.2017

150g Kuřecí terinka

s květákovým pyré

145,-Kč

Středa 21.6.2017

Plněné papriky zapečené se sýrem feta

brambory

***Paprika:** Kapsaicin, obsažený v paprice, tiší bolest a stimuluje srdce. Kromě toho působí vhodně na štítnou žlázu*

145,- Kč

Čtvrtek 22.6.2017

Jáhlové rizoto s krůtím masem a zeleninou

***Jáhly:** mají vysokou výživovou hodnotu – obsahují minerální látky (draslík hořčík, fosfor, měď, železo, zinek), vlákninu a vitamíny*

145,-Kč

Pátek 23.6.2017

Kuřecí ragú se žampiony a chřestem

***Chřest:** je skvělým nízkokalorickým zdrojem folátů a draslíku. Jeho stonky obsahují vysoké procento přírodních antioxidantů.*

145,-Kč