

JEDÁLNY LÍSTOK

Základná škola, Ing. O. Kožucha 11, Spišská Nová Ves

PONDELOK 15.10.2018 – vyhlásená téma dňa: Cestoviny a zemiaky,...

Polievka zemiaková kyslá s vajíčkom

(jedlo obsahuje BIO mlieko)

Špagety po bolonsky

(CESTOVINY- u nás zo semolinovej múky)

Stolová voda

PREČO JEŠŤ ZEMIAKY A KVALITNÉ CESTOVINY ??

- zemiaky aj cestoviny poskytujú tvojmu telu energiu,
- sú ľahko stráviteľné,
- zemiaky a celozrnné cestoviny obsahujú vlákninu, ktorá je potrebná pre trávenie,
- obsahujú vitamíny, sacharidy a tiež minerálne látky,
- kvalitné semolinové cestoviny (z tvrdo-zrnej pšenice) majú nízky glykemický index, teda energia sa z nich uvoľňuje dlhšie a postupne- hlavne tie uvarené „al dente“
- určite poznáte- FARFALLE, FUSILLI, LASAGNE, RAVIOLI, SPAGHETTI, TORTELLINI,.. Alebo aj iné?

JEDÁLNY LÍSTOK

Základná škola, Ing. O. Kožucha 11, Spišská Nová Ves

UTOROK 16.10.2018 – vyhlásená téma dňa: Zelenina, ovocie,...

Polievka mrkvová s cestovinou

(jedlo obsahuje BIO maslo)

Karbonátky zeleninové

(jedlo obsahuje BIO mlieko a slovenské vajíčka)

Zemiaky varené s maslom

(BIO maslo a zemiaky od lokálneho pestovateľa)

Šalát z čínskej kapusty, Ovocný čaj, Hrušky

PREČO JEŠŤ ZELENINU A OVOCIE ??

- kvôli vysokému obsahu vitamínov, minerálnych látok,
- kvôli nízkemu obsahu tuku a vyššiemu obsahu vlákniny,
- kvôli schopnosti ochraňovať organizmus pred rôznymi chorobami,
- jedzte hlavne sezónne druhy, z domácej produkcie
- koľko porcií zjesť denne? Aspoň 3 až 5 - odmerkou môže byť vaša vlastná dlaň :))

JEDÁLNY LÍSTOK

Základná škola, Ing. O. Kožucha 11, Spišská Nová Ves

STREDA 17.10.2018 – vyhlásená téma dňa: Mlieko a mliečne výrobky

Polievka brokolicová krémová

(jedlo obsahuje BIO mlieko a maslo)

Morčacie prsia poľovnícke

(slovenské hydinové mäso)

Ryža dusená

Zeleninové obloha- šalát, paprika, paradajky

Čaj čierny s citrónom, Jogurt ovocný bez „E“ čiek

(bez pridaných konzervantov)

PREČO KONZUMOVAŤ MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY ??

- majú vysokú výživovú hodnotu, pretože obsahujú všetky tri základné živiny- bielkoviny, tuky aj sacharidy
- obsahujú vitamíny a tiež niektoré minerálne látky, hlavne vápnik, ktorý je nevyhnutný pre zdravý vývoj kostí a zubov
- uprednostňujte kvalitné tvrdé syry a tvaroh pred tučnými smotanovými syrmami.

JEDÁLNY LÍSTOK

Základná škola, Ing. O. Kožucha 11, Spišská Nová Ves

ŠTVRTOK 18.10.2018 – vyhlásená téma dňa: Mäso, strukoviny,....

Polievka z miešaných strukovín so zeleninou

(jedlo obsahuje strukovinovú múku)

Bravčové rezne prekladané

(slovenské mäso od lokálneho producenta)

Zemiaky varené s maslom

(jedlo obsahuje BIO maslo a zemiaky od lokálneho pestovateľa)

Šalát uhorkový, Voda s ovocným sirupom na báze fruktózy, Jablká

PREČO JE PRE VYVÍJAJÚCI SA ORGANIZMUS POTREBNÉ JEŠŤ Mäso??

- a tiež vajcia, ryby a strukoviny- pretože sú dôležitým zdrojom bielkovín, minerálnych látok, železa, zinku, vitamínov skupiny B
- pre deti, ktoré sa vyvíjajú, sú obzvlášť dôležité tie živočíšne- označujeme ich ako plnohodnotné
- uprednostňujte chudšie druhy mäsa- hydinové, teľacie, jahňacie, ryby, zverinu
- ryby chránia pred srdcovými ochoreniami a sú dôležitým zdrojom vitamínu D.