

Vážení rodiče,

dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví, jsme dětem začali postupně zařazovat do jídelníčku „nové potraviny“ např. kuskus, bulgur, tarhoňa, pohanka, jáhly aj.

Z příloh k hlavním jídlům, kromě již zavedených (brambory, těstoviny, rýže, čočka, hrách, fazole, houskové či bramborové knedlíky).

**KUSKUS** jedná se o spařenou a do kuliček tvarovanou krupici z pšenice, ječmene nebo prosa

kus kus podáváme jako přílohy k světlému masu s omáčkou, nebo k rybě, tuňák se zeleninou....

**TARHOŇA** v tomto případě se jedná o drobné nočky z nudlového těsta – těstovinová rýže opět můžeme tarhoňu použít jako přílohu k omáčkovému pokrmu s masem či lehčí varianta se zeleninou, rybou...

tarhoňa se může využít i jako zavářka do polévky na místo např. polévkových nudliček

## **NOVĚ**

**BULGUR** jde o předvařenou, nalámanou celozrnnou pšenici

využíváme jako přílohu k jídlům omáčkovým namísto rýže, .. lze použít i do rizota...

Vaše děti se krásně naučily jíst čočku, tomatové fazole i hrách.

U těchto jídel je doporučováno jako příloha: volské oko či vařené vejce, kyselé zelí, chléb.

Děti si na to velmi rychle a s chutí zvykly.

Takto podáváme jídla už delší dobu.

Sladké obědy začneme podávat pouze dvakrát do měsíce.

K odpoledním svačinkám k namazané variantě spíše zeleninu.

V nabídce mléko, čaj, voda ... neustále...

## **NOVĚ**

K dopolední přesnídávkě začínáme zařazovat i ovesné kaše a postupně zkusíme další varianty, jáhly, pohanku (podáváme s čerstvým ovocem).

Ovesné vločky, pohanku a jáhly znají děti zatím jako zavářku v polívce.

Více celozrnného pečiva, bylinkové pomazánky...

Rádi bychom Vás požádali o spolupráci, pokud zmíněné potraviny doma nepoužíváte (vločky, pohanka, jáhly) , zkuste dětem tyto potraviny trošku „přiblížit“... kuskus , tarhoňu jedí velmi pěkně. Bulgur se také stává oblíbeným.

Děkujeme za spolupráci.

V případě jakýchkoliv dotazů se na nás neváhejte obrátit.

Školní kuchyň MŠ Pyšely