



**Základní škola a mateřská škola Žandov,
okres Česká Lípa, příspěvková organizace**
Kostelní 200, Žandov 471 07

Projekt ŠJ pro školní rok 2019/2020

"Rok polévek"

Polévky jsou u nás stálou součástí oběda, podávají se pravidelně před hlavním jídlem.

Talíř polévky připraví žaludek na hlavní chod, povzbudí chuť k jídlu, spolehlivě zahřeje i zasytí. Je to jakýsi aperitiv, který tělo potřebuje.

Těšte se na festival polévek ve školní jídelně. Jistě najdete svůj polévkový „hit“.

POLÉVKOVÉ VARIACE – CHUŤ, KRÁSA A ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Rozmanité poctivé domácí polévky z luštěnin, zeleniny, s masem i bez masa, připravené od základu v domácí kvalitě, které dokáží více než jen zasytit... Dovedou zahřát i povzbudit, zaujmou barevností a vůní, jsou pestré, lahodné, inspirativní, naplňují požadavky na nutričně vyvážený pokrm preferovaný specialisty na výživu, ale i náš spotřební koš...

Polévky připravujeme z různých surovin, které ovlivňují jejich biologickou a energetickou hodnotu. Můžeme je rozdělit například na:

vývary - masa, zeleniny a různého druhu koření

bílé polévky - jsou různými způsoby zahuštěné polévky

(opraženou moukou, vločkami, čočkou, bramborem, rozmixovanou zeleninou)

zeleninové bílé polévky – základem je zelenina, doplněná mlékem, smetanou

(z fazolových lusků, kulajda – koprová)

přesnídkové polévky - husté a syté polévky, podávají se samostatně nebo s pečivem (gulášová, dršťková, frankfurtská...)

dietní polévky - lehké, nesmí dráždit a zatěžovat organismus

(bývají bez tuku, vývary doplněné polévkovou vložkou)

bezlepkové polévky – neobsahují lepek (bez pšenice, žita, ječmene, ovsa)

(cizrnová, jáhlová, pohanková, rýžová)

speciální polévky - netradiční (oukrop, demikát), světové (minestrone, bujabéza), národní (krkonošské kyselou, kaldoun)

slavnostní polévky - vařené pouze při nějaké příležitosti

(novoroční čočková, zabíjačková – jitrnicová, mozečková...)

studené, ovocné polévky - osvěžující a žádoucí zejména v teplých dnech

(okurková, z lesního ovoce)

luštěninové polévky – základem jsou luštěniny (čočka – beluga, červená, žlutá, hrách, cizrna, fazole - barevná, adzuki, černé oko a další, doplněné zeleninou, ojediněle smetanou

(fazolová krémová, hrachová ze Slovenska)

Vhodné je polévku ozdobit zelenou natí libečku, petržele, mrkve, celeru, pažitky, pórku, cibule apod. - natě jsou cenným zdrojem vitamínu C, minerálních látek i enzymů.

Každý měsíc se můžete těšit na různé druhy rybích, luštěninových, zeleninových, přesnídávkových i speciálních polévek.

POLÉVKOVÉ VARIACE – CHUŤ, KRÁSA A ZDRAVÍ NA TALÍŘI

studené, ovocné polévky - osvěžující, vhodné zejména v teplých dnech

okurková – čerstvé okurky, kefir, mléko, česnek

z lesního ovoce – lesní ovoce, zakysaná smetana, mléko, cukr

speciální polévky - netradiční

oukrop – česnek, sůl, sádlo, podáváme s chlebem

demikát – bryzda, cibule, sůl, kmín, podáváme s chlebem

panádlová polévka – housky, sádlo, sůl, majoránka, vejce

speciální polévky - světové

minestrone – italská zeleninová polévka

speciální polévky - národní

krkonošské kyselo – chlebový kvásek, houby, vejce, brambory, sádlo, koření

kaldoun – kachní maso a drůbky, zelenina, jíška, játrové knedlíčky, bylinky

slavnostní polévky - vařené pouze při nějaké příležitosti

švestková s ořechy – švestkový kompot, ořechy, rozinky, perník na strouhání

novoroční čočková – čočka, olej, cibule, česnek, mrkev, uzené maso, tymián

zabíjačková – jitricová, mozečková, kroupová, jelítková...

zeleninové neobvyklé polévky

- **bramborový krém s cizrnou** – brambory, cibule, zakysaná smetana, cizrna

- **bramborová s kroupami a vejci** – brambory, kroupy, sádlo, zelenina, vejce

- **cuketová** – cukety, cibule, medvědí česnek

- **zelná polévka se zeleninou** – zelí bílé, cibule, květák, paprika, brokolice

rybí polévky

- **z rybího filé** – rybí filé, máslo, zelenina, bylinky

- **tuňáková s rajčatem** – drcená rajčata, protlak, tuňák, koření na ryby

- **rybí polévka krémová** – treska, zelenina, divoké koření, smetana

- **soljanka** – mahi-mahi, rajčatový protlak, kyselá okurka, bylinky

- **rybářský boršč** – ryby, cibule, zelenina, červená řepa, smetana

- **halászlé - maďarská rybí polévka** – ryby, mletá paprika, zakysaná smetana

luštěninové polévky

hrachová ze Slovenka – hrách, cibulová jíška, sladká paprika, česnek, majoránka, pórek

fazolová krémová – barevná fazole, cibulová jíška, smetana, mlék, kořenová zelenina, majoránka, máslo, ocet, cukr

cizrnová s červenými fazolkami – cizrna, fazole, cibulová jíška, česnek, majoránka, kořenová zelenina

čočková s krupkami - vývarová polévka – čočka, krupky, česnek, kořenová zelenina, máslo, bylinky

