

## **Pepitky**

Nevíte, co to znamená? Netušíte, kam byste je zařadily?

Pak vězte, že je to zajímavá luštěninovo-zeleninová surovina ve tvaru zrněk, která je přirozená bezlepková a splňuje požadavky moderního a zdravého stravování. Jejich originalita spočívá v unikátní kombinaci luštěnin a zeleniny. Pro příklad 1 kg pepitek se rovná 8 kg luštěnin a čerstvé zeleniny.

Pepitky mají vysoký obsah bílkovin, vlákniny, vitamínů a minerálních látek.

Na výběr jsou 3 kombinace v různém složení: zelené pepitky jsou vyrobeny z hrášku a cukety, červené získaly barvu z červené čočky a mrkve a žluté z cizrny a kukuřice.

My jsme si pro vás tento pokrm připravili se zeleninkou a pevně věříme, že Vám bude chutnat:) Těšit se na něj můžete v úterý 11. května.

Alena Kopečková, vedoucí školní jídelny

