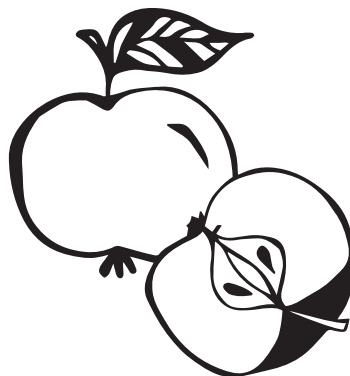
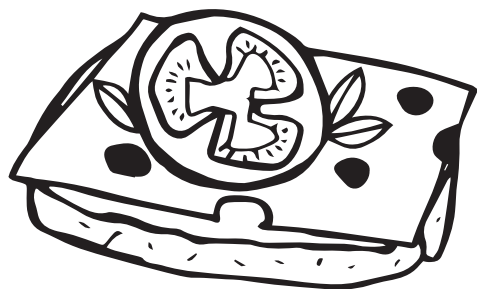
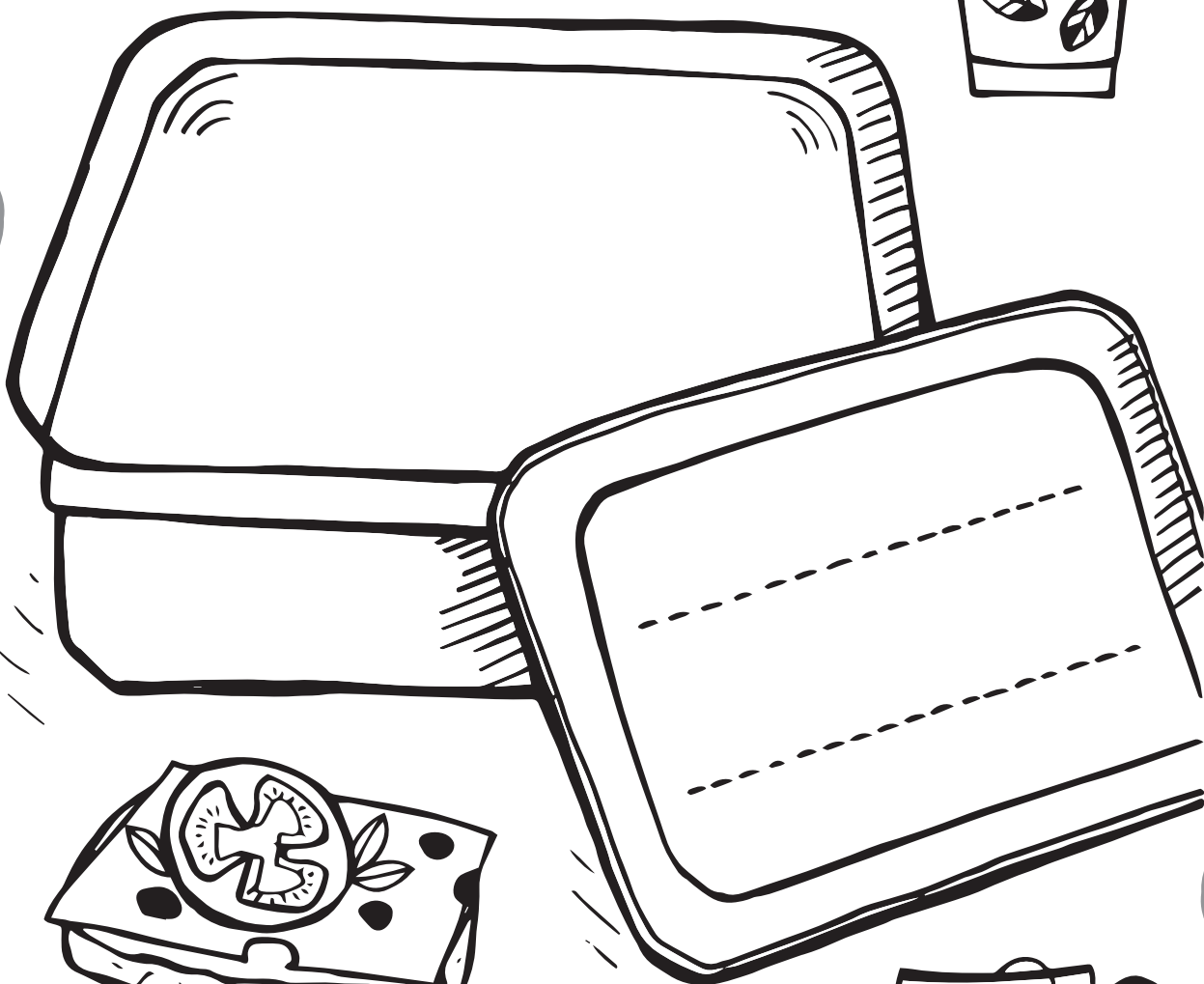
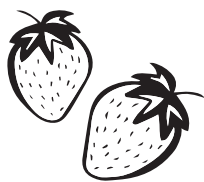


SVACÍNKY



SVAČINKY

MYŠLENKOVÁ MAPA



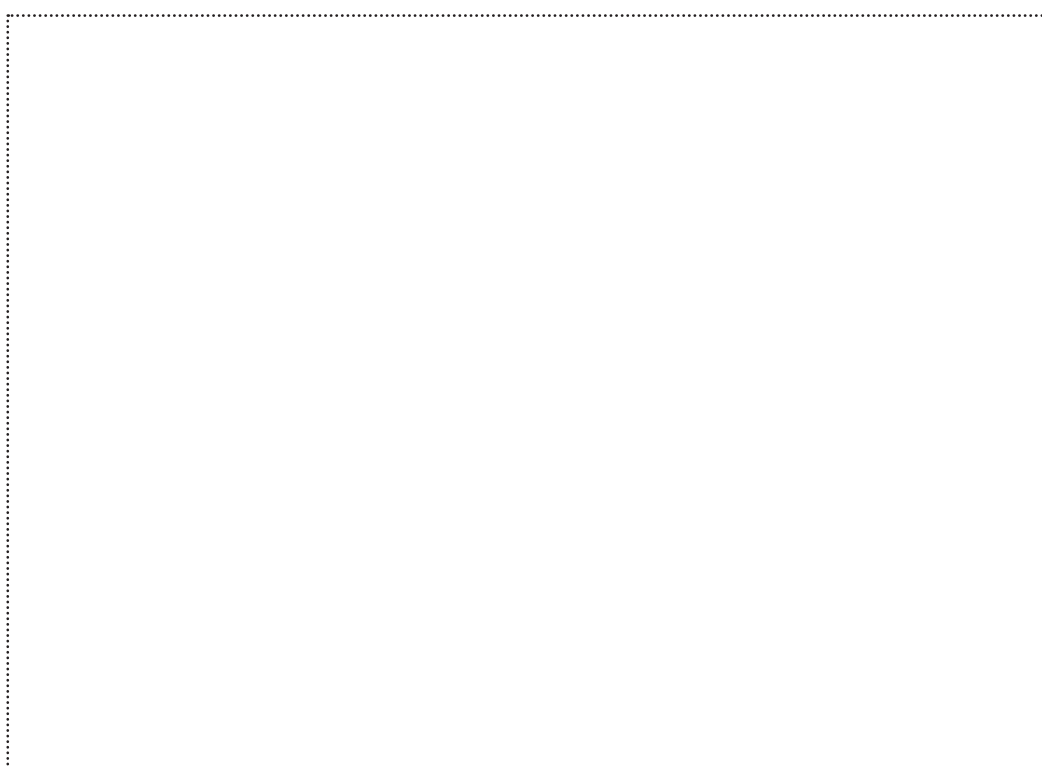
Zkus vyplnit myšlenkovou mapu na téma svačinka.
Můžeš psát cokoliv, co tě na toto téma napadá.



MŮJ TÝDENNÍ SVAČINKOVÝ JÍDELNÍČEK



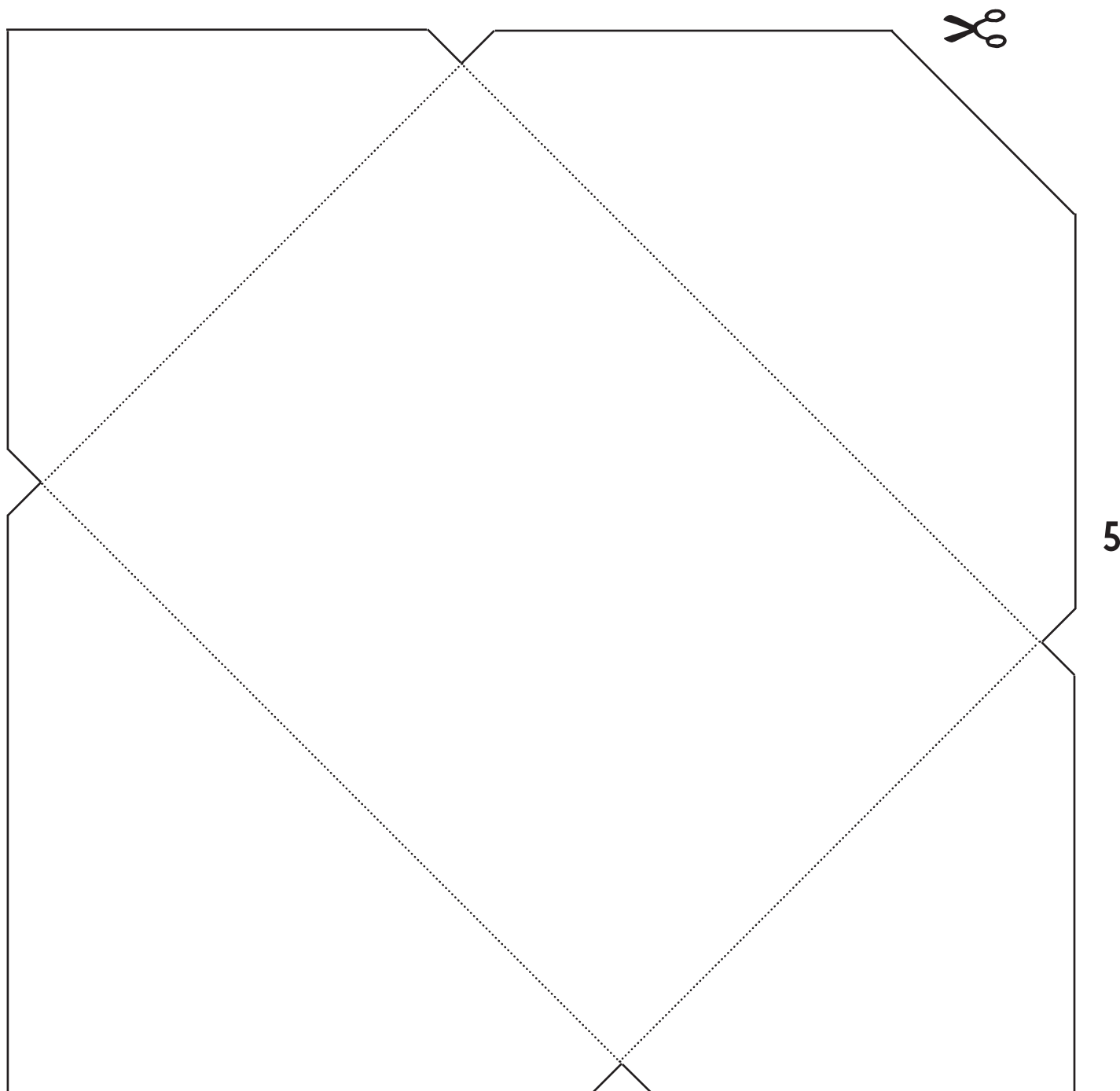
	JÍDLO	PITÍ
PONDĚLÍ		
ÚTERÝ		
STŘEDA		
ČTVRTEK		
PÁTEK		



Tady si schovávám obaly ze svačinek



Obálka na obaly ze svačinek



svačinková anketa

Vyplň malou anketu o tom, jak to máš právě ty. Vše, co napíšeš, je v pořádku. Je to takové, jaké to je. Na konci programu si pak budeš moci porovnat, jestli jsi udělal/a nějaký pokrok.

Pokud si kupuju svačinku v obchodě, čtu si na obalech složení: **ano / ne**

Na svačinku bonbóny všeho druhu, sladké tyčinky, mléčné čokolády: **nejím nikdy / občas / jím pravidelně**

Umím si sám/a připravit nějakou ovocnou nebo zeleninovou svačinku: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Umím si připravit nějaký zdravý nápoj: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Vím, podle čeho se rozhodnout, zda si potravinu koupím nebo ne: **ano / ne**

Napiš, jaká máš kritéria při vybírání ovoce a zeleniny:.....

.....

Podle čeho se rozhoduješ, když si vybíráš pečivo:.....

.....

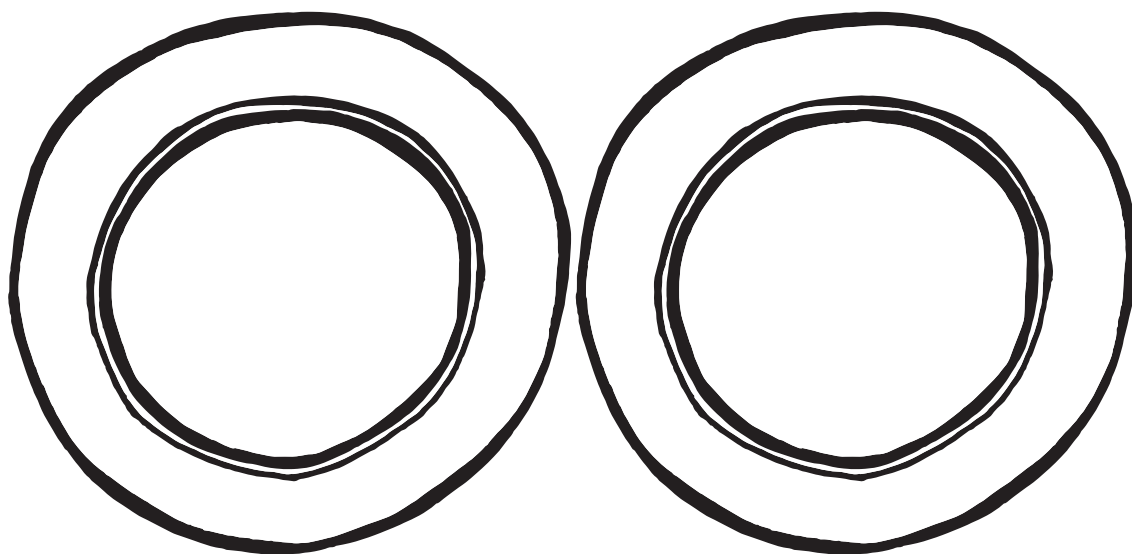


Pomůcky

- sáček barevných bonbónů
- plytký talíř
- kelímek
- voda
- hodinky (mobil)

Postup

Na talíř kolem dokola vedle sebe vyskládej bonbóny, doprostřed talíře přilij vodu tak, aby dosáhla až nad bonbóny, a sleduj, co se stane. Výsledek si zakresli do prvního obrázku talíře. Za deset minut se podívej znovu a výsledek nakresli do druhého obrázku talíře.



OVOCNÉ BONBÓNKY

Zkus si připravit zdravější alternativu k tradičním bonbónům.

Suroviny

- čerstvé, sezónní ovoce ideálně v bio kvalitě nebo ze zahrádky
- řasa agar (dá se koupit ve zdravé výživě, rostlinná náhrada želatiny)

Pomůcky

- vařič
- odměrka
- čajová lžička
- odšťavňovač
- kastrůlek
- vařečka
- forma na želé bonbónky nebo krabička vyložená pečicím papírem

Tip navíc

Lze zvolit i různé barevné variace šťáv.

Postup

1. Z libovolně vybraného ovoce vylisujeme (odšťavníme) 200 ml šťávy (kdo má rád kyselou chuť, může část ovocné šťávy nahradit citrónovou šťávou).
2. Šťávu nalijeme do malého hrnce a pomalu přivádíme k varu.
3. Než se tekutina začne vařit, přidáme lžičku agaru, rozmícháme, několik vteřin povaříme.
4. Hmotu naléváme do forem nebo do krabičky nebo na talířky vyložené pečicím papírem a necháme ztuhnout.
5. Do půl hodiny jsou bonbónky ztuhlé, můžeme je vyjmout z formy nebo hmotu nakrájet a ochutnávat.



MOJE HODNOCENÍ

Pomocí smajlíků vyjádři, jak se ti dařilo během této lekce,
nebo odpověz na otázky.



Čím tě překvapilo vyhodnocení toho, co jíš během týdne na svačinky?

.....
.....

Mám chuť to nějak změnit?

Překvapil mě „duhový pokus“ něčím?

Tady můžeš napsat čím:.....

.....
.....

Jak se mi pracovalo ve skupince?

Chutnaly mi ovocné bonbónky?

Zkusím je ještě někdy vyrobit?

Za největší přínos této lekce považuji:.....

.....
.....
.....
.....

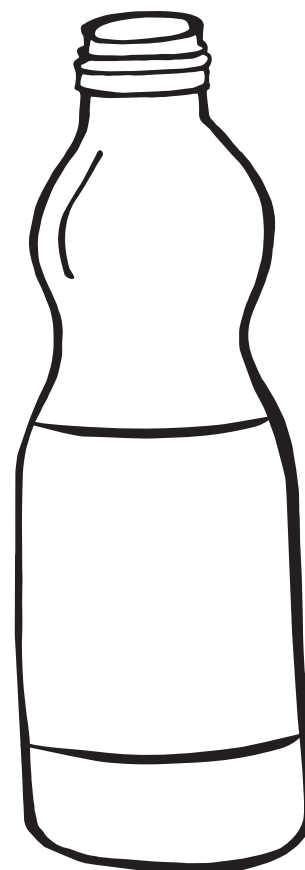
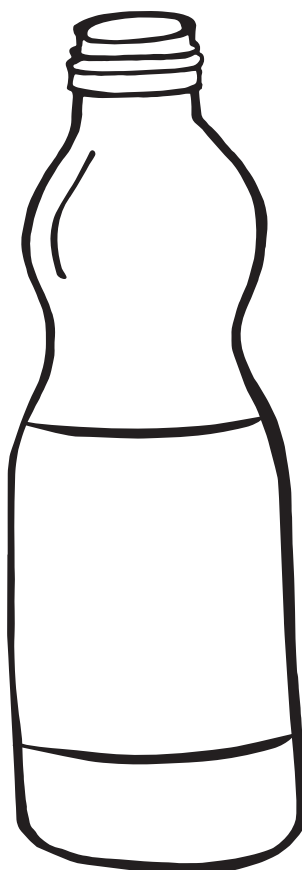
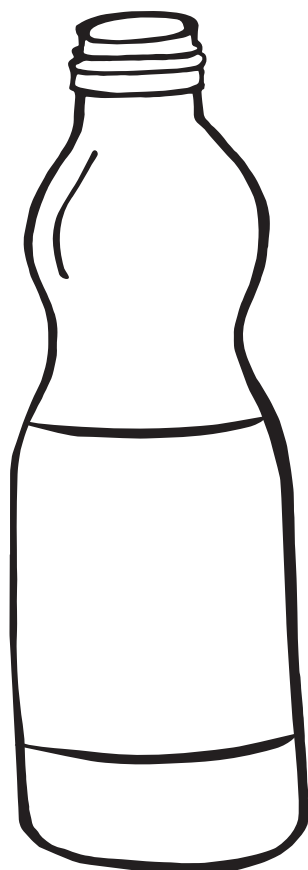


NÁPOJE ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ



Jaké nápoje často pijí?

Na nakreslené lahve napiš názvy nápojů, které piješ nejčastěji. Zjisti, kolik cukru tyto nápoje obsahují. Svůj výsledek zapiš pod lahve. Množství cukru můžeš vyjádřit počtem kostek cukru.



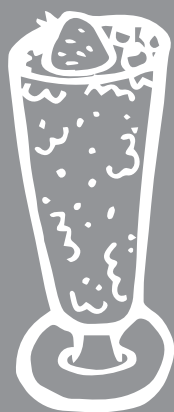
PŘIPRAVUJEME ZDRAVÉ NÁPOJE

Je zima a máš chuť se zahřát? Připrav si kakao z rostlinného mléka se špetkou skořice nebo nápoj horké jablko / hruška s hřebíčkem a skořicí.



Venku je teplo a máš chuť se osvěžit? Připrav si bylinkovou citronádu s ovocem.

Máš chuť vyzkoušet neobvyklé kombinace? Namíchej si rozmanité zeleninové a ovocné šťávy čerstvě vylisované z odšťavňovače.



Víš, co je to smoothie? Smoothie je nápoj tvořený rozmixovaným syrovým ovocem nebo zeleninou. Může se přidat voda, led nebo mléčné produkty, sladidla, oříšky, semínka. Vyzkoušej třeba letní jahodové smoothie.

KAKAO Z ROSTLINNÉHO MLÉKA SE ŠPETKOU SKOŘICE



Suroviny

- rostlinné mléko (kokosové, ovesné, rýžové)
- datlový sirup
- vysokoprocenní kakao (ideálně se značkou fair trade)
- mletá skořice
- kvalitní, vysokoprocenní čokoláda (není nutné)

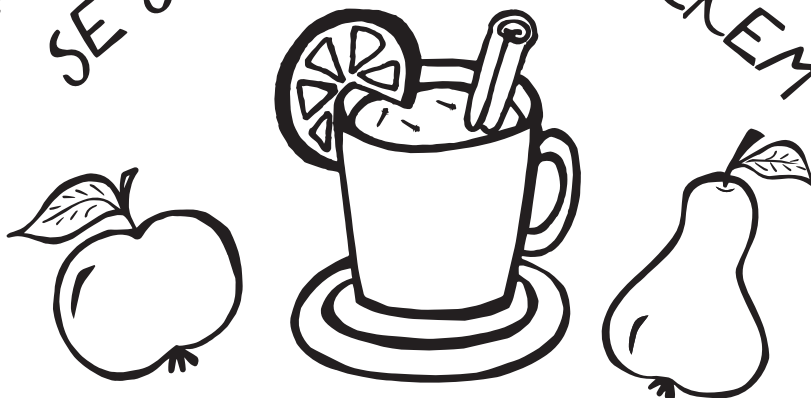
Pomůcky

- vařič
- hrnec
- vařečka
- naběračka
- chňapka
- hrneček pro každé dítě ve skupince
- lžíce

Postup

Rostlinné mléko se nalije do hrnce, přidá se několik lžic kakaa (dle chuti), datlový sirup a skořice dle chuti. Může se přidat trocha čokolády. Nápoj pomalu za stálého míchání ohříváme a před varem sejmeme. Nalijeme do hrnečků a můžeme dozdobit špetkou mleté skořice.

NÁPOJ HORKÉ JABLKO/HRUŠKA SE SKOŘICÍ A HŘEBÍČKEM



Suroviny

- čerstvá šťáva z jablek nebo hrušek ideálně v biokvalitě nebo kvalitní 100% džus
- celá skořice
- několik kousků koření hřebíčku

Pomůcky

- odšťavňovač
- hrnec
- vařečka
- naběračka
- chňapka
- hrneček pro každé dítě ve skupince

Postup

Čerstvě vylisovanou šťávu dáme v hrnci na vařič, přidáme celou skořici, několik kousků koření hřebíčku a pomalu přivádíme k varu. Před varem sejmem, naléváme do hrnečků.

BYLINKOVÁ CITRONÁDA S OVOCEM



Suroviny

- čerstvě natrhané bylinky ze zahrádky (např. máta, meduňka, květy měsíčku)
- citróny v bio kvalitě
- sezónní ovoce (jahody, borůvky, maliny...)

Pomůcky

- nůž
- prkénko
- skleněný džbán nebo jiná větší nádoba
- naběračka
- sklenice pro každé dítě ve skupince

Postup

Bylinky omyjeme, natrháme na menší kousky, promneme v dlaní a naklademe na dno nádoby. Citrón v biokvalitě nakrájíme na kolečka (pokud není citrón v biokvalitě, kůru je potřeba oloupat), část citrónu pro intenzivnější chuť můžeme vymačkat. Zalijeme kvalitní vodou a necháme 20 minut odležet. Přidáme kousky sezónního ovoce (jahody, borůvky, maliny...). Servírovat můžeme s kousky ledu a s brčkem.

LETNÍ JAHODOVÉ- SMOOTHIE



Suroviny

- několik hrstí jahod
- 400 ml bílého jogurtu
(Ize přidat banán, broskev...)

Pomůcky

- mixér
- lžice
- nůž
- prkénko
- sklenice pro každé dítě ve skupince

Postup

Ovoce omyjeme, nakrájíme na kousky, přidáme jogurt a rozmixujeme. Několik plátků jahod si necháme vcelku na ozdobení sklenice. Hotový nápoj naléváme do sklenic.



ČERSTVÉ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY



NAJDI SI VLASTNÍ ORIGINÁLNÍ KOMBINACI

POZOR

Čerstvě vylisované šťávy pijeme po malých doušcích, max. 200 ml denně, spíše na lačný žaludek. Kombinovat se může dle chuti ovoce i zelenina, vždy lze dochutit limetkou, citrónem, ozdobit snítkou máty.

Suroviny

- lokální, sezónní ovoce a zelenina ze zahrádky nebo v biokvalitě
- citrón v biokvalitě na dochucení
- limetka
- lístky máty na ozdobení
- osvědčené kombinace jsou např.: mrkev a jablko, jablko a hruška, okurek a limetka, červená řepa, mrkev a jablko

Pomůcky

- odšťavňovač
- nůž
- prkénko
- naběračka
- sklenice pro každé dítě ve skupince

Postup

Ovoce a zeleninu omyjeme, nakrájíme na kousky, odšťavníme a servírujeme.

MOJE HODNOCENÍ

Pomocí smajlíků vyjádři, jak se ti dařilo během této lekce,
nebo odpověz na otázky.



Co tě nejvíc překvapilo, když jsi vyhodnocoval/a množství cukru
obsaženého v tvém nápoji?.....

.....

Dokážeš vysvětlit, jaká jsou rizika pití slazených nápojů
(tzv. tekutých cukrů)?.....

.....

Zkusil/a jsem si připravit tento nápoj:.....

.....

Jak mi nápoj mi chutnal?

Jak se mi pracovalo ve skupince?

Dozvěděl/a jsem se něco,

o čem jsem dřív nevěděl/a?.....

.....

Změním něco ve své konzumaci nápojů?

Pokud ano, co:.....

.....

NENÍ PEČIVO JAKO PEČIVO

Tvým úkolem je přečíst si článek „Není mouka jako mouka“ a červenou barvou podtrhnout informace, které jsou pro tebe nové. Nakonec je třeba odpovědět na otázky na další straně.

NENÍ MOUKA JAKO MOUKA

Mouka se vyrábí semlětím zrn různých druhů obilovin (pšenice, žito, ječmen, oves a další).

Obilná zrna se skládají z vnějšího obalu, klíčku a moučného jádra. Obal zrna a klíček obsahují velké množství cenných látek, jako je vláknina, vitamíny a minerály. Jádro je složeno již jen ze škrobu a lepku (obilná bílkovina).

Podle způsobu výroby mouky rozlišujeme mouku celozrnnou a bílou.

Celozrnná mouka se vyrábí semlětím celého zrna. Je tmavší a jsou v ní zachovány všechny důležité živiny obsažené v obalech a klíčku.

Bílá mouka se vyrábí ze zrna zbaveného vnějších částí. Ze zrna se odstraňují obaly a klíček. Bílá mouka je tak zbavena většiny důležitých živin a je složena pouze z lepku a škrobu. Všechny cenné látky, jako je vláknina, minerální látky, vitamíny a tuky, vlastně vyhazujeme.

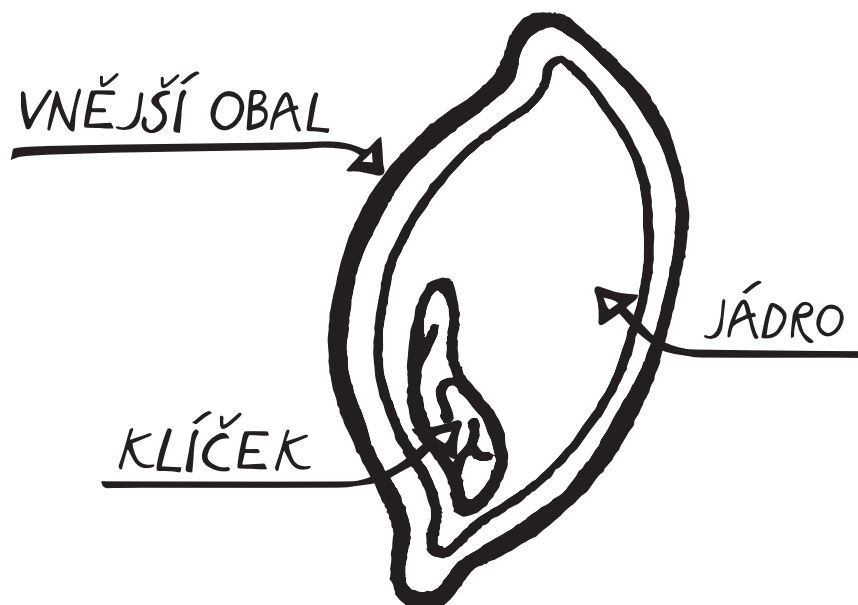
Výrobky z bílé pšeničné mouky, jako je chleba, rohlíky a různé druhy sušenek, zákusků a jemného pečiva, nám chutnají a často se jimi přejídáme. Ve skutečnosti bychom je měli co nejvíce omezovat a místo toho jíst více výrobků z mouky celozrnné. Měli bychom také střídat různé druhy obilovin a nejíst pouze výrobky z pšeničné mouky.

Z celých obilných zrn se dají připravit výborné kaše, přílohy a rizota. Z celozrnné mouky se dá upéct skvělý žitný kváskový chleba. Nebo můžeme místo mouky z obilovin použít mouku z pohanky, která je výborná na palačinky.

V každém případě je lepší jíst skutečné potraviny namísto potravin průmyslově upravených. Běžným základem většiny průmyslově upravených potravin je cukr, bílá mouka, průmyslově upravené tuky a aditiva. Nic z toho jíst nepotřebujeme.



OBILNÉ ZRNO S JEHO ČÁSTMI



OTÁZKY K TEXTU

Z čeho se vyrábí mouka?

Jaký je rozdíl mezi celozrnnou moukou a bílou moukou?

Jaké jsou výhody používání celozrnné mouky?

Jaká jsou doporučení, která se týkají konzumace výrobků z bílé mouky?

Jaké obiloviny jíst?

VYRÁBÍME DOMÁCÍ LEPIDLO

Zkus si vyrobit domácí lepidlo a do rámečku pak s jeho pomocí přilep obrázků, který jsi sám/a namaloval/a nebo obrázek vystřižený z časopisu.

Suroviny

- 3 lžice hladké mouky
- 4 lžice studené vody
- 1 hrnek horké vody
- 1 lžice moučkového cukru

Pomůcky

- vařič
- hrnec
- hrnek
- lžice
- vařečka
- uzavíratelná sklenice na hotové lepidlo

Postup

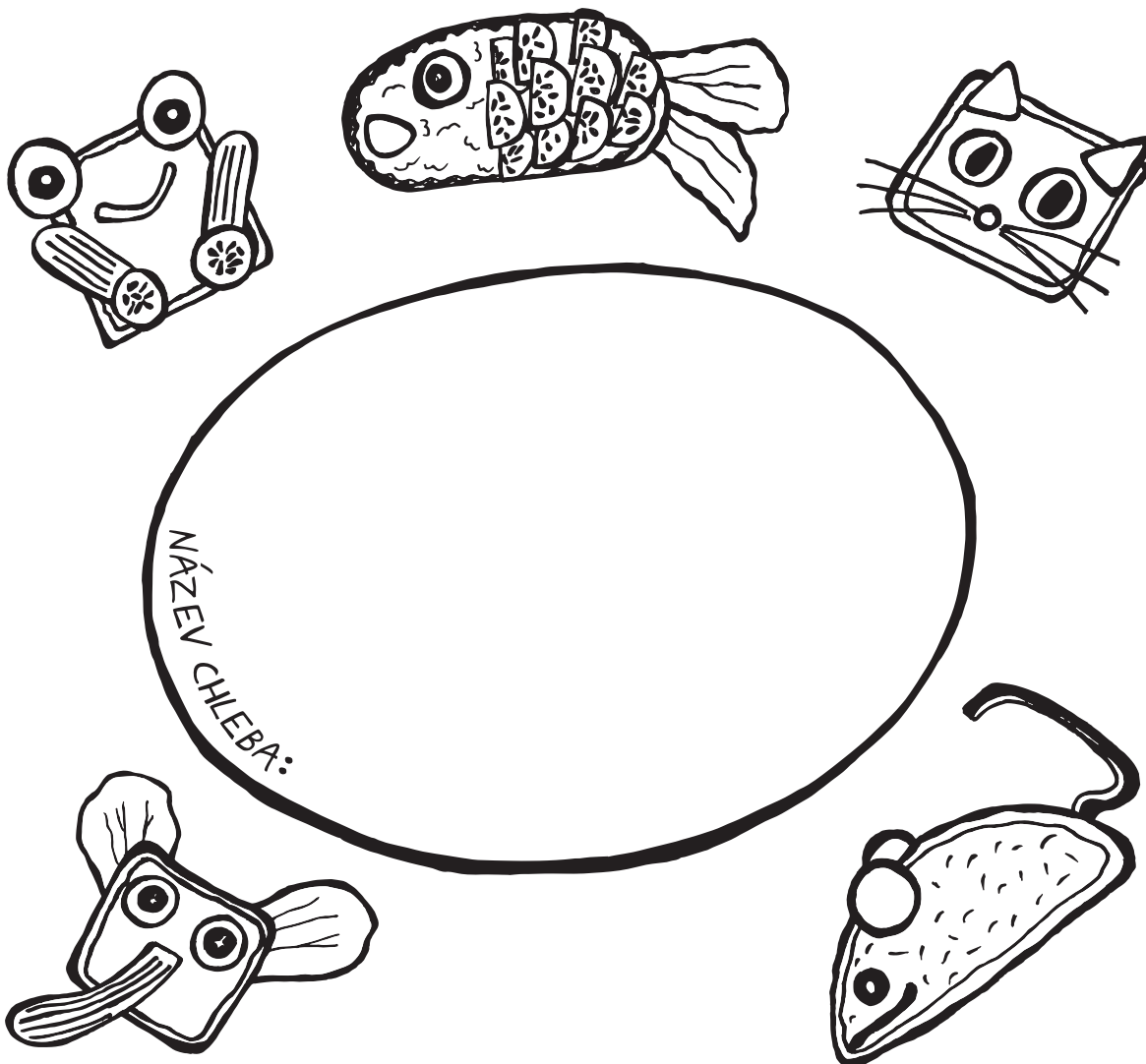
V menším hrnku rozmícháme mouku ve studené vodě do hladka. Do většího hrnce nalijeme hrnek teplé vody, přivedeme k varu a přimícháme rozmíchanou mouku s vodou z menšího hrnku. Necháme zhoustnout, podobně jako když vaříme kaši. Za 3 až 5 minut bude kaše hustá. Odstavíme ji a přimícháme moučkový cukr. Lepidlo přelijeme do sklenice, a až vychladne, můžeme začít lepit.



Toto jsem přilepil/a
vlastnoručně
vyrobeným lepidlem.

PŘIPRAVUJEME ORIGINÁLNÍ CELOZRNNÉ OBLOŽENÉ CHLEBÍČKY

Nakresli, jak tvůj chleba přesně vypadal, a vymysli originální název. Můžeš připsat, jaké suroviny jsi použil/a.



Použil/a jsem tyto suroviny:.....

.....

.....



MOJE HODNOCENÍ

Pomocí smajlíků vyjádři, jak se ti dařilo během této lekce,
nebo odpověz na otázku.

Příprava a hraní scének:

Líbilo se ti hraní scének? ANO – NE – proč?.....

Co zajímavého o pečivu ses dozvěděl/a při hraní scének?.....

Práce s textem a odpovídání na otázky:

Umíš vysvětlit rozdíl mezi celozrnnou moukou
a bílou moukou?



Jak se ti líbila výroba lepidla?



Jak se ti líbila příprava zdravé svačinky?



Jak se ti pracovalo ve skupince?



Naučil/a ses něco, co ve svém životě dál využiješ?

Co?.....

Dozvěděl/a ses o sobě něco nového?

Co?.....



SKUTEČNĚ ZDRAVÁ SVAČINA

Vytvoř přesný recept na svačinku, kterou jsi připravoval/a na kuchařské přehlídce. Uveď název, suroviny, pomůcky, postup a můžeš přidat fotografii nebo kresbu.

Suroviny

-
-
-
-
-
-
-
-

Pomůcky

-
-
-
-
-
-
-
-

Postup

.....

.....

.....

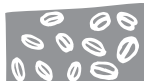
.....

.....

.....



Fotografie
nebo kresba
mého receptu.





MOJE HODNOCENÍ

Pomocí smajlíků vyjádři, jak se ti dařilo během této lekce,
nebo odpověz na otázky.



Naše skupinka připravovala tento recept:.....

.....

Jak ti chutnal?



Vyzkoušíš jej ještě někdy?



Co ti nejvíce chutnalo u ostatních skupinek:.....

.....

Jak tě bavilo:

● příprava pokrmu



● servírování a aranžování



● ochutnávání ostatních svačinek



● společné stolování



● zdůvodnění, proč je svačinka zdravá



● vyhledávání receptu



UŽ VÍM PROČ

Tvým úkolem je v osmisměrce vyhledat názvy
zdravých a nezdravých svačinek. Nalezené pojmy pak
přiřadí do dvou sloupečků (zdravá a nezdravá svačinka).

V	A	J	T	S	L	U	C	T	A	S	R	U	C	T	S	R	A
R	O	H	L	Í	K	Z	B	Í	L	É	M	O	U	K	Y	R	Ú
W	R	D	T	S	O	L	S	A	O	U	P	A	S	T	L	E	Ů
R	O	E	A	R	U	P	D	O	K	L	T	H	A	N	P	N	Ž
O	U	P	T	M	E	K	O	B	L	I	H	A	E	L	Z	T	O
K	L	Z	T	O	Ů	U	C	T	S	A	R	U	C	P	E	N	V
S	U	Š	E	N	É	O	V	O	Č	E	S	A	R	E	L	A	Ů
L	Z	Č	Á	S	A	R	U	Č	Ř	E	L	R	Ů	T	E	P	Č
E	K	P	O	U	L	T	M	A	T	Í	R	A	Z	N	N	E	H
N	O	S	E	N	V	P	L	S	A	R	Š	Y	A	R	I	U	L
J	O	U	L	T	N	L	P	E	K	X	R	K	R	O	N	E	E
R	S	A	R	H	D	Y	K	S	A	R	S	A	Y	E	A	N	B
K	V	Á	S	K	O	V	Ů	Č	H	L	E	B	A	T	N	T	Í
N	E	M	C	R	L	Č	P	S	U	R	U	Y	P	Č	L	N	Č
L	T	S	A	O	U	M	A	T	S	A	R	U	Č	A	P	A	Ě
K	U	K	U	Ř	I	Č	N	Ů	Č	H	L	E	B	Í	Č	E	K

oříšky

zelenina

rohlík z bílé mouky

sušené ovoce

rýžový chlebíček

kobliha

voda

sladký nápoj

kukuřičný chlebíček

kváskový chleba

ZDRAVÁ SVAČINKA

NEZDRAVÁ SVAČINKA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KARTY

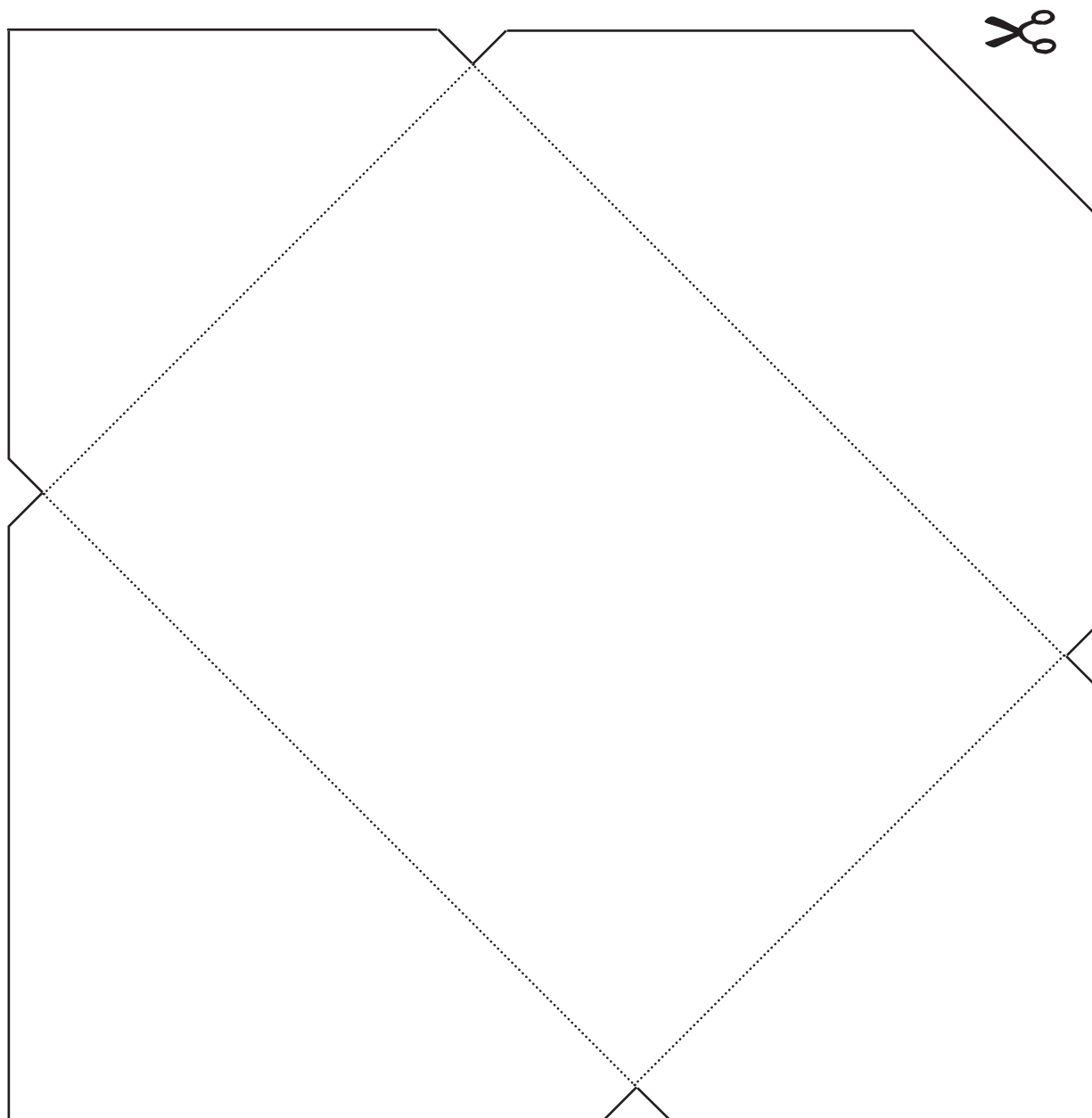
Z přiložené šablony si vyrob obálku na tvé vlastní karty a karty do ní uschovej.

26

Zdravé svačinky a jedna nezdravá

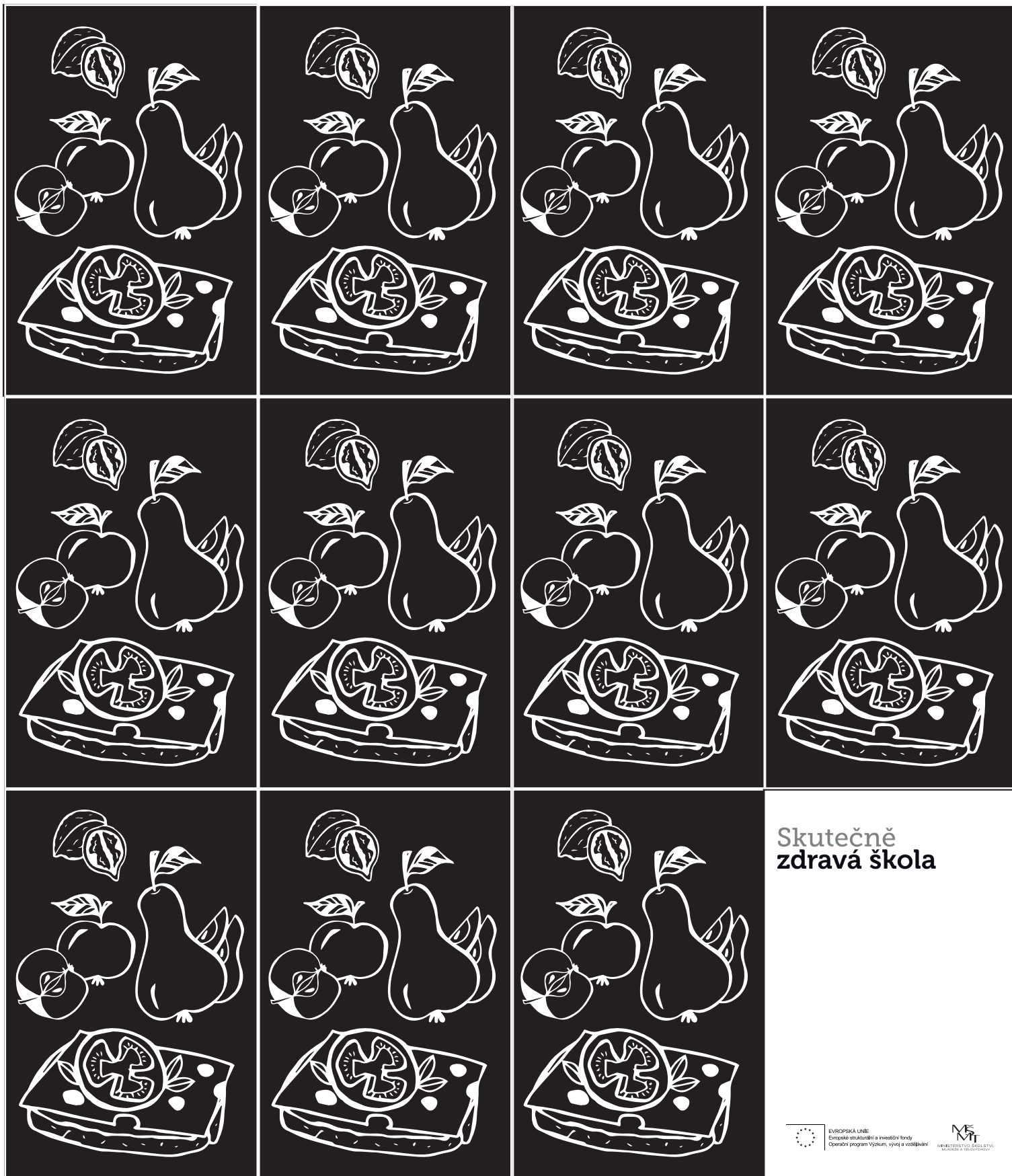


Obálka na karty



27





Skutečně
zdravá škola



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



ZÁVĚREČNÁ SVAČINKOVÁ ANKETA

Zkus si vyplnit ještě jednou úvodní svačinkovou anketu
a své odpovědi porovnat.

Pokud si kupuju svačinku v obchodě, čtu si na obalech složení: **ano / ne**

Na svačinku bonbóny všeho druhu, sladké tyčinky, mléčné čokolády:
nejím nikdy / občas / jím pravidelně

Umím si sám/a připravit nějakou ovocnou
nebo zeleninovou svačinku: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Umím si připravit nějaký zdravý nápoj: **ano / ne / nezkoušel/a jsem to**

Vím, podle čeho se rozhodnout, zda si potravinu
koupím nebo ne: **ano / ne**

Napiš, jaká máš kritéria při vybírání ovoce a zeleniny:.....

.....

Podle čeho se rozhoduješ, když si vybíráš pečivo:.....

.....

Napiš, co má obsahovat zdravá svačinka:.....

.....

Který recept na svačinku tě nejvíc zaujal?.....

.....

Který recept na nápoj tě nejvíc zaujal?.....

.....

Bavila tě práce v pracovním sešitě?.....

Pracuješ raději sám/a nebo ve skupince?.....





ROHLÍKY

Cestou do obchodu si dva kamarádi/kamarádky povídají, co si chtějí koupit ke svačince. Jeden říká, že si chce koupit rohlíky. Druhý předkládá argumenty, proč si myslí, že to není dobrý nápad a že rohlíky nejsou zdravá svačinka. Scénka končí tím, že nakupující rohlíků si nakonec ke svačince koupí něco jiného.

Role 1 (nakupující):

Jdeš si do obchodu nakoupit rohlíky ke svačince a povídáš si s kamarádem o tom, jak moc ti rohlíky chutnají, jak je to skvělá svačinka, jak tě rohlík zasytí, chutná ti atd. Můžeš uvést další důvody, proč si rohlíky kupuješ, např. nevíš, co jíst ke svačině jiného, nikdy jsi nic jiného nejedl/a, rohlíky jsou nejlevnější, jsi tak zvyklý/á.

Role 2 (odborník):

Jako odborník vysvětluješ, že dnes se už běžně ví, že je dobré maximálně omezovat všechny výrobky z bílé mouky. V rohlíku nejsou žádné důležité živiny, je to vysoce průmyslově zpracovaná potravina z bílé mouky, která je zbavena vlákniny, tuků, minerálních látek a vitamínů a obsahuje z větší části pouze škrob, lepek a různá aditiva.

Role 1 (nakupující):

Ptáš se, co si tedy máš koupit místo rohlíků?

Role 2 (odborník):

Nabídneš jako možnost celozrnný žitný kváskový chleba, zeleninu, ovoce.

Role 1 (nakupující):

Vybíráš si jinou svačinku dle rad odborníka.





VE „ZDRAVÉ VÝŽIVĚ“ JE PŘECE VŠECKO ZDRAVÉ

Dva kamarádi/kamarádky si jdou koupit svačinku do obchůdku Zdravá výživa nebo do oddělení zdravé výživy v supermarketu s tím, že tam je „přece všechno zdravé“. Jeden z nich si vybere extrudovaný výrobek. Odborník předkládá argumenty, že to není dobrá volba, a navrhuje, co jiného by si kamarád mohl koupit.

Role 1 (nakupující):

Nakupuješ si svačinku v obchůdku Zdravá výživa a kamarádovi, který tě doprovází, říkáš, že ani moc nemusíš řešit, co si tam koupíš, protože tam je přece všechno zdravé. Vybíráš si některý z extrudovaných výrobků. Prohlížíš si je a vyjmenováváš, nemůžeš se rozhodnout, zda si koupíš kukuřičný nebo rýžový chlebiček, pufované křupky, rýžové „polystyreny“ nebo „polystyreny“ s polevou. Nakonec si některý vybereš a dodáš, že je to skvělá volba, je to dietní a neztloustneš po tom.

Role 2 (odborník):

Upozorníš nakupujícího, že to, co si chce koupit, je extrudovaná, to znamená vysoce průmyslově zpracovaná potravina. Extrudované výrobky jsou nejrůznější obiloviny zpracované za použití vysokých teplot a tlaku a v podstatě nemají žádnou výživovou hodnotu. Tělu dodávají jen cukry.

Role 1 (nakupující):

Ptáš se, co jiného tedy ke svačince?

Role 2 (odborník):

Doporučíš, že nejlepší je jíst přirozené, nezpracované potraviny. Můžeš si koupit třeba sušené ovoce, oříšky, čerstvé ovoce nebo zeleninu.

Role 1 (nakupující):

Vybíráš si a nakonec koupíš něco z toho, co ti nabídl odborník.





TMAVÉ PEČIVO JE ZDRAVÉ

V obchodě v oddělení s pečivem si dva kamarádi/kamarádky vybírají něco ke svačině. Jeden z nich se vůbec nedívá na složení a vybírá si tmavou pletýnku, tzv. raženku se semínky, protože se doslechl, že je zdravější než pečivo z bílé mouky. Odborník kamarádovi složení přečte a zdůrazní, jak je důležité řídit se údaji uvedenými na obalu, a nikoliv reklamou.

Role 1 (nakupující):

Vybíráš si pečivo na svačinku. Navrhneš raženku se semínky s tím, že je tmavá, takže bude celozrnná a zdravější.

Role 2 (odborník):

Upozorníš nakupujícího, že aby pečivo vypadalo jako celozrnné (tmavé), tak ho výrobce jen přibarví. Zdůrazníš, že je třeba si dobře pročíst složení a podle toho se rozhodnout. Můžeš uvést příklad (přečteš níže uvedené údaje) a zdůrazníš, že vybrané pečivo obsahuje plno éček a některá z nich jsou nevhodná pro děti. Takové pečivo obsahuje třeba i několik desítek složek, často průmyslově vyrobených. Správný chleba jako za starých časů naproti tomu vystačí se šesti přirozenými ingrediencemi: voda - celozrnná mouka - kvásek - sůl - kmín - olej.

Příklad složení průmyslově vyrobeného pečiva:

raženka cereální tmavá: pšeničná mouka, pitná voda, pekařská směs (pšeničná mouka, len, slunečnicová semínka, jodidovaná sůl, pšeničné otruby, pšeničný lepek, zahušťovadlo E412, pražená žitná mouka, sušený pšeničný kvas, pražená ječná sladová mouka, cukr, dextróza, emulgátory E472e, E322-sójový, kypřicí prášek E500ii, E341ii, látka zlepšující mouku E300, E920, enzymy), slunečnicový olej, pekařské droždí, pekařský přípravek (žitná sladová mouka), směs semínek (sezam, len, sójové otruby, pohanka, deaktivované droždí), sůl s jódem, pekařský přípravek (guma guar E412, emulgátory E472e, E471, E322-sójový, pšeničná sladová mouka, dextrin, syrovátkový prášek, dextróza, regulátory kyselosti E341i, E341ii, syrovátková bílkovina, rostlinný ztužený tuk, protihrudkující látka E170i, látka zlepšující mouku E300, enzymy), posypková směs 3% (sezam, len, sójové otruby, pohanka, deaktivované droždí). Zdroj: www.jimejinak.cz

