

Primirest

Pátek pro planetu

Výtečný oběd na rostlinném základu

Základní informace
pro strážníky, rodiče, vedení
škol i širokou veřejnost

Primirest

Rostlinný prima pátek pro planetu

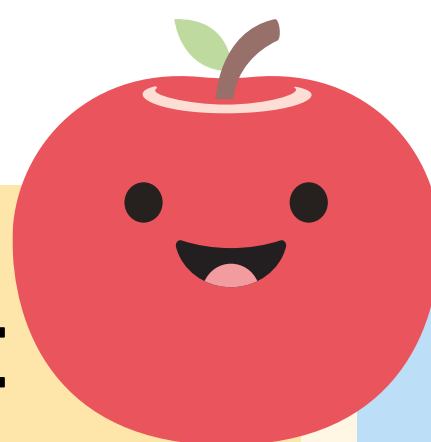


CÍLE



Primárním cílem je **podpořit zdravý životní styl, udržitelné stravovací návyky dětí a předcházet civilizačním chorobám** (např.: cukrovka, obezita apod.)

ODPOVĚDNĚ



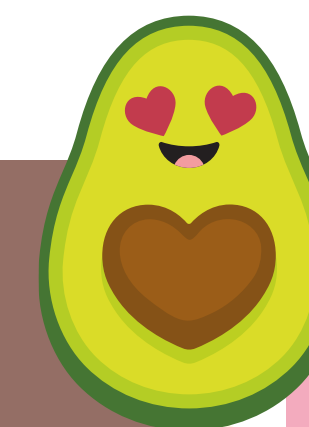
Snížit nadměrnou konzumaci masa a masných výrobků, emise skleníkových plynů a nadužívání přírodních zdrojů spojených s živočišnou výrobou.

AMBICE



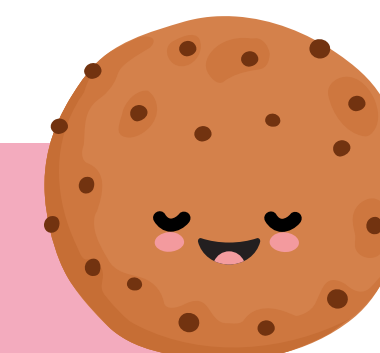
Inspirovat nové generace udržitelných gurmánů prostřednictvím úžasných, sytých a chutných jídel na rostlinném základu.

100% VEGGIE



Poslední pátek v měsíci proto nabídneme jídla na rostlinném základu. Chutná, nejen vizuálně atraktivní a nutričně odpovídající dětskému jídelníčku.

GARANCE



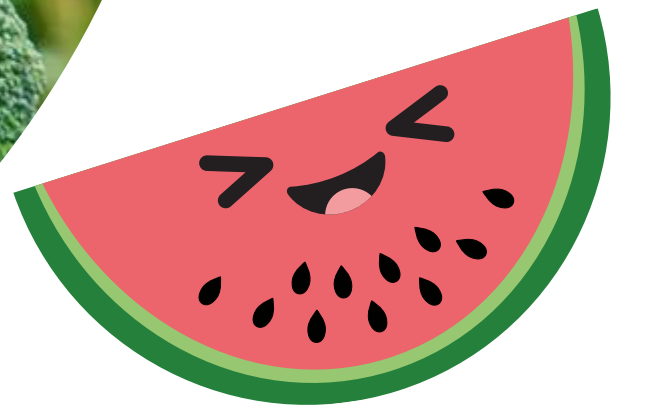
Kvalita a zdraví strávnicků je u nás vždy na prvním místě. Proto **garantujeme i v tomto případě školní oběd dle všech platných vyhlášek a nařízení.**

Proč právě poslední pátek v měsíci?

INSPIRACE HISTORIÍ A TRADICEMI

Historicky byl pátek postním dnem. Naším cílem je „obnovit“, resp. v moderním pojetí navázat na tuto tradici našich předků a ukázat, že i bez masa se lze kvalitně a chutně najíst.

Vždy v poslední pátek v měsíci se cíleně zaměříme na zvýšení povědomí dětí o přínosech bezmasých jídel, resp. rostlinné, vegetariánské, veganské stravy a povzbudíme malé i velké strávníky, aby zkusili jídla, která by si jinak možná nevybrali.



Trasada

Pátek pro planetu

Výtečný oběd na rostlinném základu



Menu jsme pečlivě sestavili tak, aby jídla byla chutná, výživná, sytá a vyvážená.



Cíleně jsme se zaměřili na nápadité a hravé servírování, jídla jsou vizuálně atraktivní.



Na pátečním menu se objeví tradiční, strávnický oblíbená, i zcela nová jídla. Sázíme na postupnou akceptaci.



Poslední pátek v měsíci nabídneme kompletní 100% veggie menu, vč. jednoho veganského jídla.

Receptury všech jídel našeho Pátku pro planetu odpovídají všem výživovým normám. Každý krok v našem stravovacím konceptu je tvořen a kontrolován specialisty.

Pátek pro planetu

Kvalitu garantuje náš Primirest culinary team



Brand Chef

Tomáš Cikhart

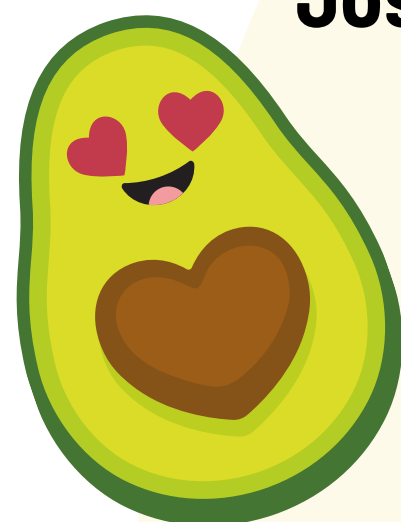
Guest

chef
by Primirest

Ondřej Slanina

Kristýna Ostratická

Josef Veselý



Primirest

Pátek pro planetu

Oběd jako skutečný zážitek

Primirest Pátek pro planetu
Nabídka 1-2/2025

Primirest

Pátek pro planetu

Výtečný oběd na rostlinném základě

Chutný a sytý poslední pátek v měsíci **LEDEN 2025**

Babiččina cizrna na paprice s restovanou tarhoňou



Tip
Bravožrouta



Vyhlášené sečuánské veggie kung pao s jasmínovou rýží



www.primirest.cz

Primirest

Pátek pro planetu

Výtečný oběd na rostlinném základě

Chutný a sytý poslední pátek v měsíci **ÚNOR 2025**

Asijská smažená rýže se šťavnatou zeleninou a vejci



Tip
Bravožrouta



Staročeský karbanátek z červené řepy a pohanky, vařené brambory, jogurtový díp, zeleninový salátek



www.primirest.cz

Pátek pro planetu

Spoustu dalších receptů v období 3-6/25



Barevný a hravý čočkový dhal s mrkví a květákem, basmati rýže.



Gurmánské zeleninové bezlepkové placičky s červenou čočkou, jogurtový dip, vařené brambory.



Zeleninové ratatouille s chutnými fazolkami mungo a grilovaným sýrem typu Halloumi, bylinkový kuskus.



Křupavý cizrnový falafel v lahodné rajčatové omáče, bezvaječné těstoviny.



Chutné těstoviny s dýňovou omáčkou a restovaným tempehem.



Šťavnaté burrito s červenou fazolí, quinoou, zeleninový salát, jogurtový dip.



Syté špecle se sýrem, které si budete chtít přidat.



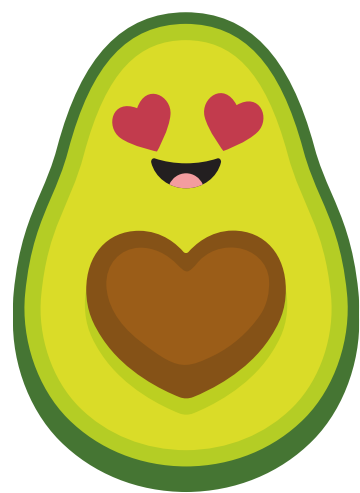
Restovaná křupavá a svěží asijská zelenina s voňavým uzeným tofu, rýžové nudle.

Startujeme ještě v tomto školním roce



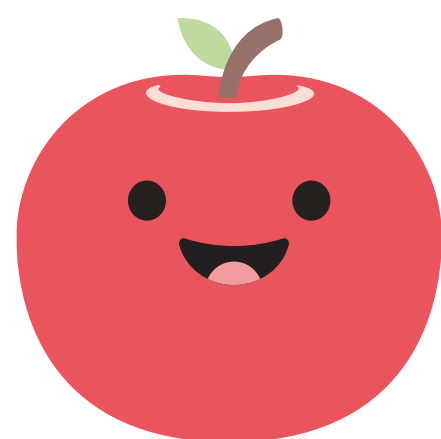
První pátek pro planetu

Startujeme 24. ledna 2025, v únoru pokračujeme 28. 2. 2025. Denní menu zaručeně oživíme a zpestříme až do června - vždy poslední pátek v měsíci.



Edukace a propagace

Extra zážitek dětským strávníkům představíme hned v prvním týdnu v lednu 2025 formou bannerů a plakátů.



Extra „lekce“ veggie chutí

Očekáváme spoustu všetečných dětských dotazů v duchu „a bude mi to vůbec chutnat?“ Naše kuchařky jsou připraveny všechno vysvětlit a poradit - **společně to zvládneme.**





Dobrou chuť

Dobré pro nás i pro planetu!

