



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

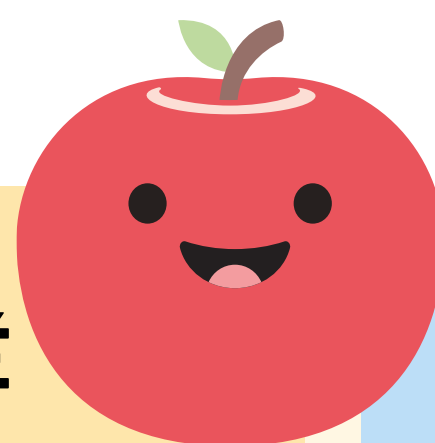


### CÍLE



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

### ODPOVĚDNĚ



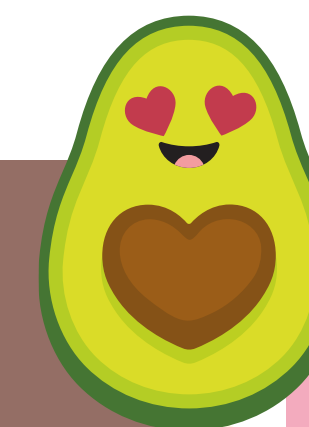
**Snížit nadměrnou konzumaci masa a masných výrobků**, emise skleníkových plynů a nadužívání přírodních zdrojů spojených s živočišnou výrobou.

### AMBICE



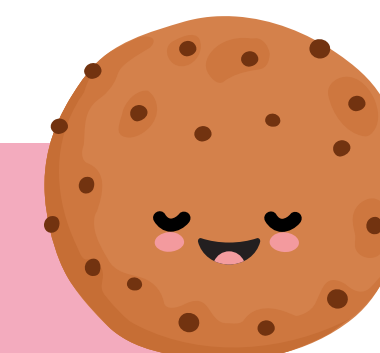
**Inspirovat nové generace udržitelných gurmánů** prostřednictvím úžasných, sytých a chutných jídel na rostlinném základu.

### 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.**

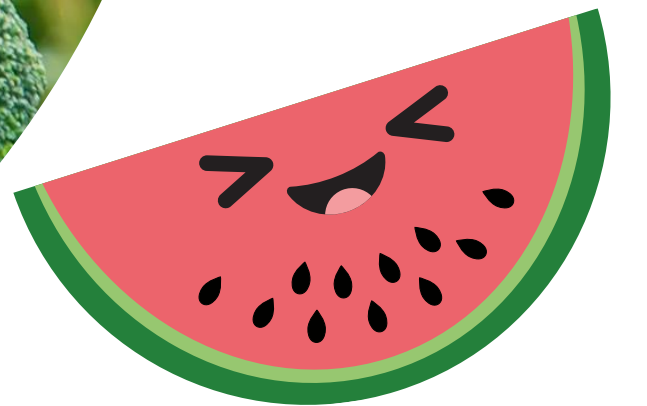


# Proč právě poslední pátek v měsíci?

## 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**

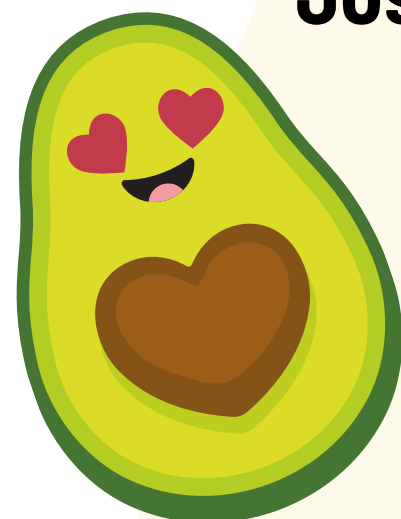
**Guest**

*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**

Báječná cizrna na paprice s restovanou tarhoňou

**Tip**  
Bravožrouta

Vyhlášené sečuánské veggie kung pao s jasmínovou rýží

[www.primirest.cz](http://www.primirest.cz)



Primirest

### Pátek pro planetu

Výtečný oběd na rostlinném základě

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

Skvělá smažená rýže se šťavnatou zeleninou a vejci

**Tip**  
Bravožrouta

Dokonalý karbanátek z červené řepy a pohanky, vařené brambory, jogurtový dip, zeleninový salátek

[www.primirest.cz](http://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.



Oblíbené 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 omáčce, bezvaječné těstoviny.



Nejoblíbenější těstoviny s dýňovou omáčkou a restovaným tempehem.



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



Báječně chutné špecle se sýrem, které si budete chtít přidat.



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

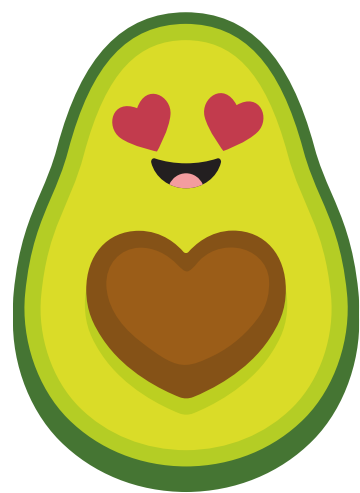


# Startujeme ještě v tomto školním roce



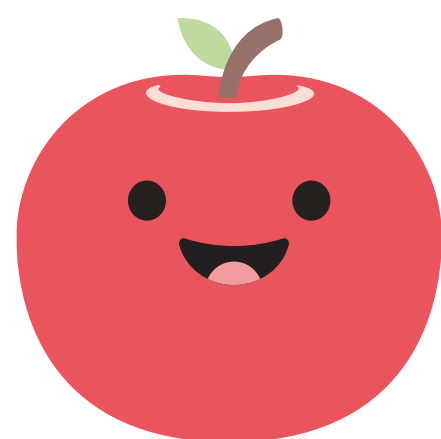
## První pátek pro planetu

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!

