

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 3.12.2018 r.	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem Pierogi leniwe z cynamonem Woda mineralna	300 ml 250 g 200 ml	Seler, mleko Gluten, jajka, mleko	Cynamon działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Zmniejsza przekrwienie błony śluzowej nosa. Stosuje się go również przy dolegliwościach ze strony układu pokarmowego. Wskazuje się pozytywny wpływ cynamonu na stan zdrowia osób chorujących na cukrzycę czy zapalenie stawów. Polecany jest podczas intensywnego wysiłku fizycznego, ponieważ wspomaga regenerację mięśni.
2	WTOREK 4.12.2018	Rosół z makaronem z natką pietruszki Pieczone nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych, ziemniaki puree, surówka meksykańska z czerwoną fasolą Kompot owocowy	300 ml 90 g 250g 90g 200 ml	Seler, gluten, jajko Mleko, jajko	Natka pietruszki to bardzo dobre źródło m.in. witamin C, żelaza (zapobiega niedokrwistości), kwasu foliowego. Dodawanie natki do posiłków chroni przed infekcjami i łagodzi ich objawy. Natka pietruszki wpływa również pozytywnie na wzrok oraz cerę poprzez zawartość beta-karotenu i witaminy E.
3	ŚRODA 5.12.2018	Zupa barszcz ukraiński Potrawka z kurczaka z ryżem i marchewką z groszkiem Woda mineralna	300 ml 200g 250g 200 ml	Seler, gluten, jajko gluten, jajko	Woda jest niezbędnym składnikiem pokarmowym, który trzeba dostarczać organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach. Wzrost zapotrzebowania na wodę wzrasta podczas wysiłku fizycznego, np. uprawiania sportu. Jej niedobór szybko prowadzi do odwodnienia i związanego z tym gorszego samopoczucia, osłabienia organizmu, mniejszej możliwości koncentracji i przyswajania nowych informacji.
4	CZWARTEK 6.12.2018	Zupa ziemniaczana Spaghetti z mąki durum z sosem bolońskim z warzywami okopowymi i naturalnymi przyprawami Herbata mietowa	300ml 100g. 200 g 80g 200ml	Seler, mleko Gluten, mleko	Mąka z pszenicy durum (semolina) jest bardziej bogata w białko, tłuszcze oraz witaminy i składniki mineralne niż zwykła mąka pszenna. Zawiera więcej żelaza, fosforu, potasu, miedzi, manganu, cynku, a także witamin z grupy B oraz kwasu foliowego niż mąka z pszenicy zwykłej. Durum zawiera również luteinę, która wspomaga wzrok
5	PIĄTEK 7.12.2018	Zupa pomidorowa z ryżem Pieczony filet z mintaja z ziemniakami oraz surówką z kiszanej kapusty z jabłkiem i marchewką Woda mineralna	300 ml 90g 250g 80g 200 ml	Seler, mleko Gluten, jajko,	Kiszona kapusta jest naturalnym probiotykiem podnoszącym odporność organizmu oraz poprawiającym trawienie. Ponadto jest dobrym źródłem witaminy C, magnezu, potasu, żelaza i wapnia.

Propozycja zdrowego II śniadania lub podwieczorku , które dziecko może zabrać do szkoły:

KOKTAJL BANANOWO-TRUSKAWKOWY

- ✓ Banan 1 szt. (waga bez skórki 100 g)
- ✓ Truskawki, wcześniej rozmrożone (100 g)
- ✓ Kefir lub mleko krowie świeże 2% tłuszczu lub mleko roślinne bez dodatku cukru (250 ml)

Zalety truskawek:

- bogate źródło witaminy C (szczególnie istotne w sezonie jesienno-zimowym)
- zawierają witaminy z grupy B
- w truskawkach znajdziemy bogactwo soli organicznych, wpływających na poprawę przemiany materii i pektyn, które oczyszczają jelita z resztek pokarmu i korzystnie wpływają na naturalną florę bakteryjną
- zawarty w truskawkach wapń i fosfor wzmacniają kości i zęby oraz poprawiają pracę mięśni
- posiadają właściwości odtruwające i oczyszczające, dzieje się tak za sprawą bromeliny - enzymu, który odpowiada za rozkład białka
- ze względu na wysoką zawartość żelaza chronią przed anemią, wzmacniają organizm, wpływają korzystnie na cerę i włosy.
- są niskokaloryczne (ok 30 kcal na 100 g)