

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 17.12.2018 r.	Delikatna zupa z zielonego groszki z marchewką i ziemniakami Ziemniaki z gzikiem z rzodkiewką i szczypiorkiem Woda mineralna	300 ml 200 g 100 g 200 ml	Seler Gluten, mleko	Groszek jest dobrym źródłem witamin z grupy B (m.in. kwasu foliowego) oraz witamin A, C, E i K. Zawiera także w swoim składzie żelazo, magnez, potas oraz cynk. Poza tym, że jest zdrowy jest również sycący.
2	WTOREK 18.12.2018	Barszcz czerwony z makaronem Pyzy z sosem myśliwskim z ogórkiem kiszonym i papryką Kompot owocowy	300 ml 2-3 szt 250 g 200 ml	Seler, gluten, jajko Mleko, jajko, gluten	Buraki dodają energii i poprawiają nastrój, działają antynowotworowo, wzmacniają odporność organizmu, pomagają odkwasic organizm i pomagają przywrócić właściwą <u>równowagę kwasowo-zasadową</u> , warto wprowadzić je do codziennej diety
3	ŚRODA 19.12.2018	Kolorowa zupa jarzynowa z ziemniakami Spaghetti z mąki durum z sosem bolońskim, warzywami okopowymi i naturalnymi przyprawami Woda mineralna	300 ml 200 g 180 g 200 ml	Seler gluten, jajko	Likopen to substancja o silnych właściwościach antyoksydacyjnych i antynowotworowych. Zwalcza wolne rodniki, których nadmierne nagromadzenie się w organizmie prowadzi do powstania „stresu oksydacyjnego”. Za podstawowe źródło likopenu uznaje się pomidory oraz ich przetwory, między innymi sosy pomidorowe
4	CZWARTEK 20.12.2018	Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki Pulpety w sosie koperkowym z kaszą jęczmienną, sałatka z buraczków z jabłkiem Herbata miętowa	300ml 90 g. 200 g 80g 200ml	Seler,gluten, jajko Gluten, mleko	Rosół mocno rozgrzewa, działa jak lekarstwo podczas choroby, z dodatkiem natki pietruszki dostarczy dodatkowo witaminę C, a marchewka witaminę A.
5	PIĄTEK 21.12.2018	Zupa pomidorowa z ryżem Świąteczne pierogi z kiszoną kapustą mandarynka Woda mineralna	300 ml 200 g 1 szt 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.