

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 28.01.2019 r.	Zupa krupniczek z kaszą jaglaną Makaron z mąki durum, sos pomidorowo-ziółowy (świeże zioła), tarty żółty ser, rukola Woda mineralna	300 ml 250 g 150 ml 200 ml	Seler Gluten, mleko, jajka	Kasza jaglana – jest lekkostrawna, nie zawiera glutenu. Dostarcza dużych ilości witaminy E i lecytyny, która korzystnie wpływa na pamięć i koncentrację, zatem rekomendowana jest osobom pracującym intensywnie umysłowo, np. uczniom. Kasza jaglana zawiera także krzemionkę, mającą pozytywny wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Krzem pełni też ważną rolę w mineralizacji kości.
2	WTOREK 29.01.2019	Zupa marchewkowa z ryżem Filet z kurczaka w panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z modrej kapusty Kompot owocowy	300 ml 90g+200 g+80g 200 ml	Seler jajko, gluten	Wysoka dawka żelaza, miedzi i magnezu zawarta w czerwonej kapuście, wspiera organizm w zwalczaniu anemii. Antocyjany, poza zwalczaniem wolnych rodników, wspierają wchłanianie witamin, działają antyalergicznie i wzmacniają ściany naczyń krwionośnych. Wreszcie zawarta w czerwonej kapuście siarka wpływa pozytywnie na stan skóry, włosów i paznokci..
3	ŚRODA 30.01.2019	Zupa z soczewicy czerwonej Pieczeń rzymska, ziemniaki puree, surówka z Porem Woda mineralna	300 ml 200 g 180 g 200 ml	Seler gluten, jajko	Ziemniaki to niedocenione warzywo, które jest lekkostrawne i niskokaloryczne (ok 70 kcal na 100 g). Ziemniaki zawierają potas obniżający ciśnienie krwi oraz magnez, który jest budulcem kości i zębów oraz łagodzi stres i zmęczenie. Ziemniaki zawierają również spore dawki witaminy C.
4	CZWARTEK 31.01.2019	Zupa grochówka na wędzonce z majerankiem Potrawka drobiowa z indykiem, ryż, gotowana marchewka z groszkiem Herbata miętowa	300ml 90 g+200 g+80g 200ml	Seler Gluten, mleko	Marchewka -Karoteny tkwią tak szczelnie opakowane w roślinnych włóknach, że nasze soki trawienne nie mogą ich stamtąd uwolnić, dlatego znaczna ich część nie może przekształcić się w wit. A. Dlatego warzywa bogate w karoten należy gotować lub dusić
5	PIĄTEK 1.02.2019	Zupa pomidorowa z makaronem Pieczony filet z ryby w panierce z płatkami owsianymi, ziemniakami z masłem, surówką z kiszzonej kapusty z jabłkiem i marchewką Woda mineralna	300 ml 90g+200g+80g 200 ml	Seler, mleko, 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, zaburzeń pracy nerek, zaburzeń snu