

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 7.01.2019 r.	Zupa ogórkowa z ziemniakami Pierogi z białym serkiem i sosem truskawkowo-jogurtowym Woda mineralna	300 ml 220 g 100 ml 200 ml	Seler Gluten, mleko	Truskawki (poza sezonem mrożone) bogate źródło witaminy C, 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. Ze względu na wysoką zawartość żelaza chronią przed anemią, wzmacniają organizm, wpływają korzystnie na cerę i włosy.
2	WTOREK 8.01.2019	Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki Klopsy mielone drobiowe z sezamem, ziemniakami, fasolka zielona Kompot owocowy	300 ml 90g+200 g+80g 200 ml	Seler, gluten, jajko Mleko, jajko, gluten	Sezam jest bardzo dobrym źródłem wapnia, który wpływa na kondycję kości i zębów.
3	ŚRODA 9.01.2019	Zupa barszcz ukraiński z czerwoną fasolą z białej kapusty zabieleną z koperkiem 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 10.01.2019	Zupa z białej kapusty zabieleną z koperkiem Schab duszony w sosie własnym, kasza pęczak, buraczki Herbata miętowa	300ml 90 g+200 g+80g 200ml	Seler,gluten, jajko Gluten, mleko	Kasza pęczak jest bogatym źródłem węglowodanów złożonych, rozpuszczalnego błonnika, witamin z grupy B, witamin E, a także magnezu, fosforu, cynku, selenu, manganu i miedzi.
5	PIĄTEK 11.01.2019	Zupa pomidorowa z ryżem Pieczony filet z ryby z ziemniakami oraz surówką żydowska Woda mineralna	300 ml 90g+200g+80g 200 ml	Seler, mleko Gluten, jajko,	Woda mineralna dostarczy nam cennych składników (np. wapń, potas, magnez) niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zmniejszenie zawartości wody w organizmie (odwodnienie) na poziomie: - 1% powoduje pragnienie - 2-5% zmniejsza wydolność fizyczną - 5-8% zmniejsza wydolność psychiczną, powoduje zawroty głowy, osłabienie - 10% prowadzi do zaburzeń pracy nerek, zaburzeń snu

