

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 18.02.2019 r.	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną Pierogi ruskie (z serem i ziemniakami) z okrasą z cebulki Woda mineralna	300 ml 200 g 200 ml	Seler Gluten, mleko, jajka	Twaróg biały jest bardzo dobrym źródłem białka potrzebnym do utrzymania i budowania masy mięśniowej
2	WTOREK 19.02.2019	Zupa krem z marchewki z nutą pomarańczy ze słonecznikiem Frikadele z serkiem, ziemniaki puree, surówka z porem Kompot owocowy	300 ml 80g+200g+80g 200 ml	mleko mleko	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.
3	ŚRODA 20.02.2019	Zupa kalafiorowa z ziemniakami Makaron z maki durum z gotowaną kapustą kiszoną, kiełbasą (rzeźnia Wilczyzna) oraz naturalnymi ziołami Woda mineralna	300 ml 300g 200 ml	Seler, mleko gluten, jajko	Jedzenie kalafiora pomaga wyrównać poziom elektrolitów w organizmie. Zapewnia to poprawne funkcjonowanie naszego systemu nerwowego. Dzięki temu twoje mięśnie będą się kurczyć tak, jak powinny. Fosfor zawarty w kalafiorze znacznie pomaga w regeneracji błon komórkowych. Jest to niezbędne dla odpowiedniej pracy mózgu i układu nerwowego.
4	CZWARTEK 21.02.2019	Zupa barszcz czerwony z makaronem Kurczak w sosie brokułowym, ryż, marchewka gotowana Herbata miętowa	300ml 200g+250 ml +80g 200ml	Seler, gluten Gluten, mleko, jajko	Brokuł – jedno z najzdrowszych warzyw, zawiera spore ilości błonnika, który reguluje poziom cukru we krwi i oczyszcza jelita z zalegających resztek pokarmowych. Brokuły wykazują właściwości antynowotworowe dzięki zawartości sulforafanu – silnego przeciwutleniacza, który blokuje powstawanie mutacji genów
5	PIĄTEK 22.02.2019	Zupa pomidorowa z ryżem Panierowany filet z ryby pieczony, sos koperkowy, ziemniaki, surówka żydowska Woda mineralna	300 ml 80g+200g+80g 200 ml	Seler, mleko Gluten, jajko, mleko	Ogórki kiszone są lekkostrawne, wspomagają organizm w oczyszczaniu z toksyn, ułatwiają trawienie, sprzyjają lepszemu przyswajaniu substancji odżywczych, wzmacniają układ immunologiczny, obniżają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.