

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 1.04.2019 r.	Zupa z soczewicy z pomidorami Pierogi z mięsem, sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką Woda mineralna	300 ml 200 g 80 ml 200 ml	Seler Gluten, jajka	Ogórki kiszzone zawierają dużo błonnika. Witamina K zawarta w ogórkach wpływa na krzepnięcie krwi i gospodarkę wapniową organizmu. Witamina A dostępna w ogórkach kiszonych, wpływa korzystnie na krew, reguluje pracę tarczycy i wspiera wzrok. Probiotyki – wszystkie fermentowane produkty, zawierają kwas mlekowy i dużą ilość probiotyków. Bakterie mlekowe nadają im smaku i wpływają korzystnie na nasze jelita, poprawiają odporność i oczyszczają organizm.
2	WTOREK 2.04.2019	Zupa rosół z makaronem i zieloną pietruszką Rolada drobiowa z sosem porowym, ryż, fasolka szparagowa Kompot owocowy	300 ml 90g+200g+80g 200 ml	Seler, gluten Gluten, jajko	Natka pietruszki to bardzo dobre źródło m.in. witaminy 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 3.04.2019	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem Spaghetti z maki durum z sosem bolońskim i warzywami okopowymi Herbata miętowa	300 ml 250g+150g 200 ml	Seler, mleko Gluten, jajko, seler	Sulforafan, czyli przeciwnowotworowe działanie kalafiora . Nawet połowa ludzkości nie posiada genu wspomagającego przyswajanie sulforafanu, dlatego musi on być dostarczany w diecie. Idealnie byłoby jeść raz dziennie zawierające sulforafan kalafior, brokuły, kapustę, jarmuż, rzepę bądź brukselkę w celu wchłonięcia do organizmu odpowiedniej dawki sulforafanu.
4	CZWARTEK 4.04.2019	Zupa minestrone Pieczeń wieprzowa w sosie własnym, kasza pęczak, sałatka z buraczków Woda mineralna	300ml 90g+200g+80g 200ml	Seler gluten	Warto docenić buraki za obecne w nich minerały: wapń - budulec kości i zębów, żelazo - środek krwiotwórczy, potas - regulator ciśnienia, bor potrzebny jest tarczycy i śledzionie, lit koi nerwy, molibden i kobalt wchodzi w skład wielu enzymów, rubid i cez mają działanie przeciwnowotworowe.
5	PIĄTEK 5.04.2019	Zupa pomidorowa z ryżem Pieczony filet z ryby, ziemniaki puree, surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i marchewką Woda mineralna	300 ml 90g+200g+80g 200 ml	Seler, mleko Gluten, jajko, mleko	Kapusta kiszona jest cennym składnikiem diety ze względu na swoje właściwości zdrowotne. Obecność witaminy C sprawia, że podnosi ona odporność organizmu i uszczelnia naczynia krwionośne. Jej najważniejszą zaletą jest jednak obecność naturalnych kwasów i bakterii probiotycznych. Regularne spożywanie tego produktu sprzyja zwiększeniu zasiedlenia układu pokarmowego człowieka przez te ważne dla niego mikroorganizmy