

## JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>11.03.2019 r.</b>	Zupa delikatna grochowa na wędzonce z majerankiem  Ryż na mleku z jabłkami, cynamonem i rodzynkami  Woda mineralna	300 ml  200 g 150 g  200 ml	Seler, gluten  Gluten, mleko, jajka	<b>Cynamon</b> działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Zmniejsza przekrwienie błony śluzowej nosa. Stosuje się go również przy dolegliwościach ze strony układu pokarmowego. Wskazuje się pozytywny wpływ cynamonu na stan zdrowia osób chorujących na cukrzycę czy zapalenie stawów. <b>Polecany jest podczas intensywnego wysiłku fizycznego, ponieważ wspomaga regenerację mięśni</b>
2	<b>WTOREK</b> <b>12.03.2019</b>	Zupa barszcz ukraiński  Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki puree , surówka z marchewki i jabłka  Kompot owocowy	300 ml  90g+200g+80g  200 ml	Seler, mleko  Gluten, mleko, jajko	<b>Surówka z marchewki i jabłka</b> – warzywa i owoce powinny być istotnym składnikiem codziennej diety, ponieważ stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy, tzn. antyoksydantów, które usuwają szkodliwe dla organizmu wolne rodniki tlenowe. Regularne jedzenie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych, np. nadwagi, otyłości, cukrzycy typu 2 czy nadciśnienia tętniczego.
3	<b>ŚRODA</b> <b>13.03.2019</b>	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami  Spaghetti z maki durum, sos boloński z warzywami okopowymi  Woda mineralna	300 ml  200g+150g  200 ml	Seler, , mleko,  gluten, jajko	<b>Likopen</b> - 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	<b>CZWARTEK</b> <b>14.03.2019</b>	Zupa pomidorowa z makaronem  Pulpecik z warzywami w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, sałatka z buraczków z cebulą  Herbata miętowa	300ml  90g+80ml+200g+80g  200ml	Seler, gluten, mleko, jajka  Gluten, mleko, jajko	<b>Buraki</b> – są dobrym źródłem żelaza, przeciwdziałają wystąpieniu anemii, zawarte w burakach barwniki należą do silnych przeciwutleniaczy. Buraki wspomagają funkcjonowanie układu krwionośnego, regulują ciśnienie krwi.
5	<b>PIĄTEK</b> <b>15.03.2019</b>	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną  Filet z ryby pieczony w panierce z płatkami owsianymi, ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem  Woda mineralna	300 ml  80g+200g+80g  200 ml	Seler  Gluten, jajko	<b>Kasza jaglana</b> –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.